€ 4
MAGGIO
LA CUCINA ITALIANA
DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE
LA SPESA
SAPER SCEGLIERE L'INGREDIENTE MIGLIORE
DOLCE!
CANTUCCI E VIN SANTO IN FORMATO CHEESECAKE
IDEE VERDI
MAI PROVATO A CUOCERE LA PASTA CON LE CROSTE DI FORMAGGIO?
NUOVA SOSTENIBILITÀ
Piatti vegetali, poco spreco, ma anche tagli minori di carne
LA TAVOLA DIVENTA PIÙ GUSTOSA E PIÙ ETICA
#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

SOSTENIBILITÀ SOSTENIBILE

Ci sono tante considerazioni da fare quando si parla di sostenibilità. La più immediata e che riassume tutto è proteggere la Terra, il nostro pianeta, per consegnarlo in una forma migliore alle generazioni che verranno. Iniziamo dalle cose semplici. Possiamo spegnere le luci, chiudere i rubinetti, abbassare i caloriferi d'inverno (e visto come vanno le cose dovremo farlo in ogni caso). Possiamo evitare certi vegetali che provengono dalle monocolture e deturpano l'ecosistema, possiamo differenziare in modo sempre più efficiente i nostri rifiuti. Possiamo riciclare ed elogiare gli amabili resti, cucinare senza avanzi e con minor spreco. Possiamo pensare di andare verso il green inteso come cura e amore verso la natura. E di mangiare soprattutto verdura e poca carne buona, possibilmente senza saltare le parti considerate meno nobili come il quinto quarto (anche se nobili lo sono, eccome, in termini di bontà). Immagino una sostenibilità sostenibile, dove si servano le quantità giuste in modo da avere meno avanzi, e un cibo più sano che ci faccia stare bene anche dopo il pasto. Ricordavo un cuoco a Milano (seppur toscano) che mi diceva sempre: un buon pasto si giudica sempre il mattino dopo. Ovvero digeribilità. E ancora penso alla qualità della spesa, a come dovrebbe essere il carrello. Non troppo pieno, con meno plastica possibile, premiando le aziende piccole e grandi ma in ogni caso virtuose, il cui obiettivo è nutrirci sempre meglio. Ecco, la sostenibilità è un concetto magnifico e passa anche dai sentimenti. Siamo più sostenibili se siamo più generosi verso gli altri. E alla fine una tavola sostenibile è lo specchio dell'amore.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalenafossati

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Un cuoco lo pensa e lo realizza, e un redattore ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

RICETTARIO

Maggio. Mangiare con rispetto: la cucina sostenibile

122
Giulia e Nicolò, nuova generazione della Cantina Enrico Gatti, in Franciacorta.

LA SCUOLA

Scoprire novità e tecniche

GUIDE

In copertina: Pappardelle risottate con ragù di diaframma (pag. 20). Ricetta di Sara Tieni, foto di Guido Barbagelata, styling di Camilla Giacinti.

FOTO INGREDIENTI AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di La Cucina Italiana e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 05 - MAGGIO 2022 - **Anno 93°**

Direttrice Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE

Caporedattrice
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattrice esperta) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
ALESSANDRO PIROLLO – apirollo@lacucinaitaliana.it
Cuoche e cuochi
PATRIZIA CRAPANZANO, STEFANO FERRARO, EMANUELE FRIGERIO, CRESCENZO MORLANDO, JOËLLE NÉDERLANTS, WALTER PEDRAZZI, DARIO PISANI, SARA TIENI, ALBERTO TOÈ
Hanno collaborato
MARCO BOLASCO, CLAUDIA COMPAGNI, FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, CAMILLA GIACINTI, SARA MAGRO, MASSIMO MONTANARI, CARLO OTTAVIANO, DANILO POGGIO, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI
Per le immagini
AG. 123RF, AG. GETTY IMAGES, AG. MONDADORI PORTFOLIO, GUIDO BARBAGELATA, GIACOMO BRETZEL, MAURIZIO CAMAGNA, RICCARDO LETTIERI, DANIELA MARANGON, JACOPO SALVI, CLAUDIO TAJOLI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Marketing Director ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

In arte…
perfetto

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI SARA TIENI

ODE ALLE API

CUSTODI DEL MONDO

Il 20 maggio si celebra la Giornata mondiale delle api, ma l'appuntamento dedicato ai preziosi insetti impollinatori è solo una delle tante iniziative per festeggiarli e sottolinearne l'importanza. La tendenza? Dal b&b al cinque stelle, sono sempre più le strutture turistiche che producono miele e coinvolgono gli ospiti nella raccolta e nella degustazione dei prodotti di questa filiera. Un esempio? Il resort Castelfalfi (nella foto) a Montaione, vicino a Firenze, che ricava il suo miele biologico dall'autoctona *Apis Mellifera Ligustica*; la specie è ospitata solo in apiari stanziali e privi di plastica (*castelfalfi.com*). Arrivano a domicilio, invece, i vasetti di Mielizia: primo produttore di miele bio in Europa con oltre 600 apicoltori e 110mila alveari, ha stretto una collaborazione con l'app di urban delivery Gorillas per le città di Bergamo, Milano, Roma e Torino. *mielizia.com*

VERSO IL FUTURO

MISSIONE POSSIBILE

Alleniamoci ogni giorno ad agire con responsabilità, a cominciare dalla scelta di cibi e oggetti realizzati pensando all'ambiente

1

COME IN UN'OASI

Vincitore del Green Travel Award 2022, il Relais Borgo Scopeto, nel cuore del Chianti, è sostenibile a 360 gradi: acque autodepurate senza emissioni di CO_2, uso del fotovoltaico per scaldare la piscina interna, salvaguardia della biodiversità locale attraverso l'apicoltura e produzione di ortaggi biologici per dodici mesi all'anno tra i fiori all'occhiello. *borgoscopetorelais.it*

2

RESPIRANDO

Secondo una ricerca recente, il 66% dei consumatori cerca la sostenibilità anche negli acquisti per la casa. Una sfida che Elica ha raccolto con i suoi piani cottura aspiranti. Come il NikolaTesla che usa filtri rigenerabili, regola in modo automatico la velocità di aspirazione riducendo il consumo, rimuove odori e vapori liberando l'ambiente da allergeni e inquinamento. *elica.com*

3

PULIZIE DI STAGIONE

Un contributo per preservare un ambiente meraviglioso e fragile viene da Gin Mare, che ha avviato due progetti a Capri: Mare Mio prevede la pulizia quotidiana delle acque attorno all'isola con un gozzo, Giardino Mediterraneo invece si occupa di riportare in vita un limoneto con piante secolari a due passi dalla mondanissima piazzetta. *ginmare.com*

4

IL GELATO E L'ALVEARE

Alla Nocciola Piemonte Igp ricoperto di cioccolato al latte, al pistacchio salato di Sicilia pralinato al cioccolato bianco, al cioccolato fondente 72% dentro e fuori tempestato di polline bio: i nuovi stick della gelateria milanese Gusto 17 si aggiungono alla collezione di gelati con miele di acacia al posto dello zucchero, meno calorici e più ricchi di vitamine e minerali. *gusto17.com*

5

DUEMILA GRANI

Farina Petra, azienda molitoria veneta, ha lanciato un progetto sperimentale con l'associazione siciliana Simenza per creare una farina evolutiva prodotta con una miscela di duemila grani provenienti da Italia, Iran, Eritrea e molti altri Paesi. Con approccio darwiniano si verificano i semi più adatti al terreno, per creare un prodotto perfettamente ambientato e di qualità. *farinapetra.it*

TESTI **S. MAGRO**

130 DI QUESTE TAZZINE
Caffè Hausbrandt, storico marchio fondato a Trieste nel 1892, poi rilevato dall'imprenditore trevigiano Martino Zanetti, compie 130 anni. Per celebrarli la prima industria italiana di torrefazione ripercorre il passato con le sue celebri grafiche (sopra, i «Vecchietti», réclame del 1910-1920) e si proietta nel futuro con una miscela bio 100% arabica. *hausbrandt.it*

A TAVOLA

UNO PER TUTTI

A Torino, lo chef Christian Mandura apre un nuovo ristorante. Nel menù, un animale in tutte le sue parti

Christian Mandura, lo chef rivoluzionario di Torino, fresco di stella Michelin, torna in scena con una nuova idea. Dopo Unforgettable Experience, ristorante rigorosamente vegetariano con dieci posti conviviali in un palazzo storico del centro, al piano di sopra ha inaugurato Paradigma, che di posti ne ha solo quattro e nel menù, servito dal martedì al sabato, ha messo come protagoniste assolute le proteine animali, ovvero carne e pesce che si alternano a seconda della stagione. Il concetto è semplicissimo ed essenziale: si serve un unico animale in tutte le sue parti (compreso il quinto quarto), mentre alle verdure (esclusivamente selvatiche) è riservato il ruolo tradizionale di contorno. Fino a giugno è previsto agnello, poi si passerà ai frutti di mare. «Illuminazione, materiali, arredamento, gusti: Paradigma è l'opposto di Unforgettable», spiega lo chef. «Eppure tutto è coerente con il lavoro fatto fino a oggi». *unforgettablexperience.info* S.M.

SE L'OSPITALITÀ È REGALE
C'è tempo fino al 17 luglio per ammirare, ai Musei Reali di Torino, la mostra Splendori della Tavola. È infatti tornato nella città sabauda, grazie a un prestito dalle collezioni del Palazzo del Quirinale, il prestigioso corredo di 164 pezzi in argento, commissionato da Carlo Alberto a Charles-Nicolas Odiot per la Sala da Pranzo del Palazzo Reale. *info.torino@coopculture.it*

VI FATE UN GIRO?
Anche quest'anno, in occasione del Giro d'Italia (dal 6 al 29 maggio), il Pastificio Rana, pasta ufficiale della storica competizione ciclistica, festeggia l'avvenimento con un'edizione limitata di paste ripiene dal sapore regionale. Tre le nuove ricette anche pesto, patate e fagiolini in onore della Liguria (nella foto). Disponibili nei supermercati e su *shop.giovannirana.it*

IL CONCORSO

MARIETTA, COME TE

Dedicato alla governante, cuoca e braccio destro di Pellegrino Artusi, un premio culinario che sa di casa

«La fedele Marietta» è una delle fautrici del successo di *La scienza in cucina* di Pellegrino Artusi. Tanto che il maestro si sentì in dovere di lasciare alla sua assistente e governante, oltre a un lascito, i diritti di autore sul manuale, condivisi con il cuoco Francesco Ruffilli. Proprio a lei è dedicato il **Premio Marietta 2022**: gran finale a Forlimpopoli (FC) il 26 giugno, per eleggere la migliore ricetta originale di un primo piatto che contenga riferimenti alla cucina domestica regionale, alla filosofia e all'opera di Artusi. L'evento è nel programma della Festa Artusiana (dal 25 giugno al 3 luglio, *festartusiana.it*). Iscrizioni entro il 6 giugno su *protocollo@comune.forlimpopoli.fc.it*

CHE GIOIA!
C'è anche questo collier, ispirato ai monumenti d'Italia e ai nostri più celebri formati di pasta, nella mostra dedicata alle bellezze dei cinque continenti: *Giovanni Raspini, il giro del mondo in 80 gioielli*. In esposizione, 30 importanti parure ideate dal designer, esposte prima a Milano, a Palazzo Visconti, il 7 e 8 maggio e successivamente a Roma. *giovanniraspini.com*

COSE BUONE
In occasione della festa della mamma, l'8 maggio, Marcato ha deciso di vestire alcuni suoi pezzi, tra cui la storica sfogliatrice Atlas 150, di un tenero rosa. Un'iniziativa per sostenere Komen Italia, l'organizzazione in prima linea nella lotta ai tumori del seno. *marcato.it*

GOLOSO CHI LEGGE

DI **ANGELA ODONE**

Ombreggiature e pennellate così efficaci che sembra di poter afferrare una susina o di sentire il profumo di zagara. Un volume con i migliori disegni botanici per la Royal Horticultural Society. *C. Brooks, Illustrazione botanica, Guido Tommasi Editore, 35 euro.*

Nutrirsi bene per vivere meglio: non è uno slogan, ma un esercizio quotidiano che comprende anche la lettura delle etichette. *J. Chapon & A. Berthou, Yuka, La guida all'alimentazione sana, L'ippocampo, 19,90 euro.*

Conoscete l'ajowan o il radhuni? Avete mai sentito (o provato) l'adobo o l'apicius? Sapete come usare e conservare queste (e altre 57) spezie? Lo spiega in 122 ricette lo chef Giancarlo Morelli, aiutato da Allan Bay. *G. Morelli (a cura di A. Bay), Spezie, Italian Gourmet, 75 euro.*

VILLA
BARCAROLI

Trebbiano d'Abruzzo Dop

Tutta l'autentica aromaticità, il gusto elegante ed intenso del Trebbiano in un vino unico.

VILLA BARCAROLI

Villa Barcaroli

1907, STORIE D'ABRUZZO

lupus

Trebbiano d'Abruzzo DOP

CIÙ CIÙ

TENIMENTI BARTOLOMEI

Dalla storia e dall'esperienza di oltre 50 anni di viticoltura dell'azienda Ciù Ciù, la famiglia Bartolomei ha ampliato il proprio gruppo nel tempo allargandolo ad altre aziende: è nato così **Ciù Ciù Tenimenti Bartolomei**, che oggi si presenta al mercato come un unico soggetto capace di esprimere al meglio le caratteristiche di cinque territori.

Oltre alle Marche con Ciù Ciù, il gruppo include infatti **Poggiomasso (Lazio), Villa Barcaroli (Abruzzo), Feudo Luparello (Sicilia), Il Chiurlo (Toscana)**, unite da un'unica strategia coordinata e integrata a livello produttivo, commerciale e distributivo.

Così come Ciù Ciù è espressione autentica e vera del Piceno, con i suoi vitigni autoctoni che rappresentano perfettamente l'essenza del territorio, le altre aziende di proprietà sono state scelte con medesimi criteri: zone altamente vocate alla viticoltura, vitigni riconoscibili e tecnologie all'avanguardia.

Una filosofia imprenditoriale e agronomica che guarda alla sostenibilità senza mai forzare i cicli naturali…ed il tempo.

ciuciutenimenti.it

MAP COMMUNICATION

RICETTA **SARA TIENI**, FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

DELIZIOSI SCARTI

Come preparare una pasta con bucce, croste di formaggio e carne povera. Perché anche gli ingredienti meritano una seconda possibilità

Rendere sostenibile un piatto di pasta guadagnando in gusto: ecco la nostra sfida in cinque mosse. 1) Utilizzare meno acqua, meno energia e meno pentole possibili. Abbiamo preparato un brodo a base di croste di formaggio e scarti vegetali scegliendo la pentola a pressione per ridurre drasticamente i tempi di cottura: da 2 ore a 25 minuti.

2) Recuperare tutte le verdure rimaste in frigo, e usare anche le parti che di solito si buttano via: dai piccioli dei fagiolini ai baccelli delle fave, alla parte fibrosa degli asparagi, sino alle scorze di limone. Il risultato è un brodo aromatico che di volta in volta può essere composto con quello che offre la stagione (e che rimane dalle varie lavorazioni). Una base ideale (si può anche conservare in freezer) per risotti, paste, minestre e arrosti.

3) Scegliere e riscoprire un taglio di manzo «povero», il diaframma: è tenero, molto gustoso e cuoce in pochi minuti; ricco di ferro, si trova all'interno del costato dell'animale ed è un vero tesoro.

4) «Risottare» la pasta, ovvero irrorarla da cruda di brodo bollente, poco alla volta, fino a portarla a cottura, in modo che l'amido e le proteine del grano non si disperdano.

5) Ridurre l'uso del sale, sfruttando la sapidità delle croste di parmigiano. Così, insieme al piacere di stare a tavola, aiutiamo un po' anche il nostro benessere.

PAPPARDELLE RISOTTATE IN BRODO DI PARMIGIANO E BUCCE CON RAGÙ DI DIAFRAMMA

Cuoca Sara Tieni
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g diaframma di bovino pulito**
- **350 g pappardelle di grano duro**
- **250 g croste di Parmigiano Reggiano Dop**
- **200 g fave col baccello**
- **100 g asparagi**
- **50 g fagiolini**
- **2 carote**
- **2 rametti di rosmarino**
- **2 foglie di salvia**
- **2 chiodi di garofano**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 porro**
- **1 cipolla rossa**
- **1 gambo di sedano**
- **1 cipollotto**
- **1 zucchina**
- **1 limone non trattato**
- **concentrato di pomodoro**
- **vino bianco – alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Per il brodo, ponete le croste di parmigiano sopra le bucce delle verdure: in questo modo non si attaccheranno sul fondo. Filtrate il brodo e poi usatelo per cuocere la pasta.

Pelate e mondate tutte le verdure.
Ponete gli scarti delle verdure (guaine esterne di cipolla, baccelli delle fave, piccioli dei fagiolini, parte fibrosa e legnosa degli asparagi...) in una pentola a pressione, aggiungete le croste di parmigiano, 1,5 litri di acqua, ½ bicchiere di vino, la scorza e il succo di ½ limone.
Cuocete il brodo di croste e bucce per 25 minuti dal fischio e spegnete. Filtratelo e rimettetelo in pentola.
Sminuzzate il diaframma con il coltello.
Tritate il gambo di sedano, 1 carota e 1 cipolla; fateli appassire in un largo tegame (dovrete cuocervi la pasta) con un velo di olio, lo spicchio di aglio in camicia e poca acqua per 10 minuti; unite quindi il diaframma, 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro, rosmarino, salvia, alloro e i chiodi di garofano.
Rosolate per 2 minuti, sfumate con il vino e continuate la cottura per 5 minuti ancora. Eliminate l'aglio, le erbe e i chiodi di garofano, e liberate il tegame.
Portate a bollore il brodo e scottatevi la carote, la zucchina, gli asparagi e le fave; scolatele dopo 1 minuto in acqua fredda.
Sbucciate le fave e saltatele con tutto il resto nel tegame con poco olio per 2-3 minuti. Liberate il tegame.
Ponete le pappardelle nel tegame e iniziate a irrorarle con 2-3 mestoli di brodo bollente; cuocetele per una decina di minuti, aggiungendo il brodo a mano a mano che si asciuga.
Assaggiate e regolate di sale solo all'ultimo momento.
Spegnete, condite con il ragù di diaframma e le verdure e completate con erbe fresche a piacere.
Servite subito.

Piatti, calice e bicchiere tumbler **Baci Milano**, tovaglia Liberty su misura **Frau Lau**.

UN GATEAU? NO, UN CHEESECAKE!

Dai prestiti francesi del Settecento fino al linguaggio del web, anche parlando di cibo siamo diventati sempre più esterofili DI **GIOVANNA FROSINI**

E*ntrée*, *court-bouillon*, *gateau*, *in papigliotte* (al cartoccio): non si tratta del menù di un ristorante francese, ma di un piccolo estratto del lessico «francioso» che ci piove addosso da ogni pagina del *Cuoco piemontese perfezionato a Parigi*, pubblicato a Torino nel 1766 e ristampato per quasi un secolo. La nuova cucina moderna che viene dalla Francia si diffonde a metà del Settecento in Italia e in tutta Europa, e provoca una vera rivoluzione del gusto e anche del linguaggio. Alla fine del secolo, Francesco Leonardi, che oggi definiremmo uno chef pluristellato, inonda il suo trattato, *L'Apicio moderno*, di parole francesi o adattate dal francese (*besciamella*, *escaloppe*, *sciarlotta*, *bigné*, *sufflé*). La tendenza esterofila sarà arginata e parzialmente corretta da Artusi, ma intanto avrà avuto tempo e modo di diffondersi profondamente nel linguaggio culinario italiano; nel corso del Novecento e ai giorni nostri è anzi venuta via via riemergendo, per motivi di imitazione e fascinazione culturale.

Il secolo scorso ci ha portato *profiterole*, *crudités*, *quiche*, *vinaigrette*, e *nouvelle cuisine*, con la nuova moda gastronomica; due «falsi amici» di grande successo come *crème caramel* e *vitello tonnato*, *vitel tonné*, voce piemontese pseudofrancese. I termini d'Oltralpe sono garanzia di raffinatezza e di internazionalità: per descrivere un ristorante di gran livello (e di gran prezzo) si dirà che è «un *relais gourmand* di alta classe e di stampo internazionale»; nelle guide gastronomiche non mancheranno *maître*, *dessert*, e naturalmente *chef*, entrato peraltro in composizioni mescidate di grido mediatico come *MasterChef*, che, oltre ad aver diffuso *impiattare* e *impiattamento*, ha imposto a tutti l'onnipresente *cloche*.

La presenza di parole straniere nella lingua italiana del cibo non è dunque certo una novità degli ultimi anni, ma dalla seconda metà del Novecento si è registrato un incremento notevole, dovuto soprattutto alla pressione degli anglismi, spesso incontrollata e non giustificata. Dinamiche di largo consumo e la diffusione del modello americano centrato sul *fast food* hanno fatto la fortuna di tutta la costellazione che ne deriva. Al *fast food* ha tentato di reagire un poco italiano *slow food*, e ora anche il termine generale *Italian food*; *finger food* negli ultimi anni ha avuto una rapida e notevole fortuna; e siamo riusciti persino a sostituire il *cibo da strada*, così italiano non solo nel nome ma anche nei contenuti, con *street food*; e mentre trionfava il *comfort food* sono anche nati incroci come la *milkeria* che si legge nell'insegna di qualche negozio. E così siamo circondati (e sormontati) da *chips*, *hamburger*, *cornflakes*, *hot dog*, *snack* e *soft drink*; riprenderemo presto gli *happy hours*, e non sfuggiremo al *cake design*.

Il cibo spopola ovunque sui canali social e sul web, e questo favorisce un larghissimo cedimento verso la lingua inglese, all'insegna di una cucina che si vuole dinamica, simpatica, moderna (e non diciamo *smart*): le decine e decine di *food bloggers* propagandano un linguaggio «social» segnato da usi innovativi e spesso impropri, pur richiamandosi volutamente alla tradizione di casa.

Il cibo italiano incontra il mondo, dell'Oriente (col *surimi*, il *sushi* onnipresente su Instagram, il *seitan*, il *tofu* e la *tempura*, il *kebab*, i *falafel*) e dell'Occidente (molti gli iberismi come *tapas*, *tacos*, *mojito*): ed è un fenomeno naturale e fisiologico, incrementato dalla rete e dalla diffusione della cucina etnica; ma altrettanto importante è mantenere, ovunque sia possibile, l'equilibrio e il buon senso nel rispetto per la nostra lingua. ■

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

FOTO AG. GETTY IMAGES

baule Volante
biologico
Bulgur di grano duro con zucchine e ceci
1 PORZIONE GIÀ PRONTA
baule Volante
biologico
Paella vegetale
CON RISO SEMINTEGRALE
SENZA GLUTINE
1 PORZIONE GIÀ PRONTA
I piatti pronti Baule Volante:
il gusto genuino del biologico
La bontà di due nobili cereali e degli ingredienti accuratamente selezionati creano la ricetta perfetta per due piatti 100% vegetali e pronti in pochi minuti.
La Paella con riso ribe semintegrale, preparata con 6 tipi di verdure e aromatizzata con zafferano e curcuma, e il Bulgur, abbinato al gusto fresco delle zucchine e a quello saporito dei ceci.
Lasciati conquistare dalla semplicità e gustala in pochi istanti!
baule Volante
Il futuro
è una storia bio
www.baulevolante.it

SPAGHETTI ALLA BOLOGNESE

Pasta di Napoli e ragù di Bologna per unire Sud e Nord in un simbolico piatto protonazionale. Inventato a Torino DI **MASSIMO MONTANARI**

È uno dei piatti italiani più famosi nel mondo, ma l'attribuzione a Bologna è fuorviante: qui gli spaghetti alla bolognese non esistono, col ragù si condiscono le tagliatelle. Difatti non è Bologna il luogo di invenzione della ricetta, bensì Torino. La prima apparizione è sul quotidiano *La Stampa*, il 22 aprile 1898, quando l'Hôtel Ville et Bologne pubblicizza il suo menù che include, al secondo posto, gli «Spaghetti di Napoli alla bolognese». La triangolazione Torino-Napoli-Bologna ci fa intuire la finalità dell'operazione: creare un emblema della cucina italiana, quando l'Italia è appena agli esordi come Stato unitario.

A Torino si era ideata e realizzata l'avventura dell'unificazione italiana. Proprio qui – non a caso – si mettono insieme due icone della cultura nazionale, gli spaghetti e il ragù, simboli di due città che nei secoli si erano delineate come i luoghi più illustri della nostra gastronomia. Certo, l'Italia era sempre stata (e rimane, e ci auguriamo rimarrà) il Paese delle cento città e delle mille cucine, sempre all'insegna dell'eccellenza diffusa, della varietà condivisa. Ma in questo quadro alcune città, come Napoli e Bologna, avevano costruito un patrimonio di saperi e di pratiche particolarmente ricco. Se si cercava un'immagine sintetica della cucina italiana, erano i nomi giusti.

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

Ritroviamo gli spaghetti alla bolognese il 17 dicembre 1910, sempre a Torino, al Ristorante della Zecca. Il piatto è ormai diventato di moda nelle case dell'élite piemontese. Negli anni Venti appare anche in ambito popolare – prima al Nord, poi al Sud – e non tarda a oltrepassare i confini nazionali grazie agli emigranti italiani che portano con sé la tradizione degli spaghetti, unitamente a un atavico desiderio di carne con cui arricchire la pasta: negli Stati Uniti la prima menzione di spaghetti alla bolognese è del 1925, nella rubrica di cucina del *Los Angeles Times*. Nei Paesi europei d'Oltralpe sono testimoniati fra gli anni Trenta e Quaranta.

Nel secondo dopoguerra il marketing dell'industria alimentare, al di là e al di qua dell'oceano, li propone in scatola con preparazioni e salse differenti, accomunate dal riferimento a qualcosa che pretende di essere italiano ed è simboleggiato da una bandierina bianco-rosso-verde o da immagini dell'Italia da cartolina, come le gondole di Venezia, la torre di Pisa, il Colosseo... Fra i numerosi fake, è interessante che mai nulla richiami Bologna. Gli spaghetti alla bolognese sono ormai diventati (giusta la definizione di Patrizia Battilani e Giuliana Bertagnoni) una «icona pop della cucina italiana», esattamente come erano stati, sul finire dell'Ottocento, un simbolo della nazione appena unita. ■

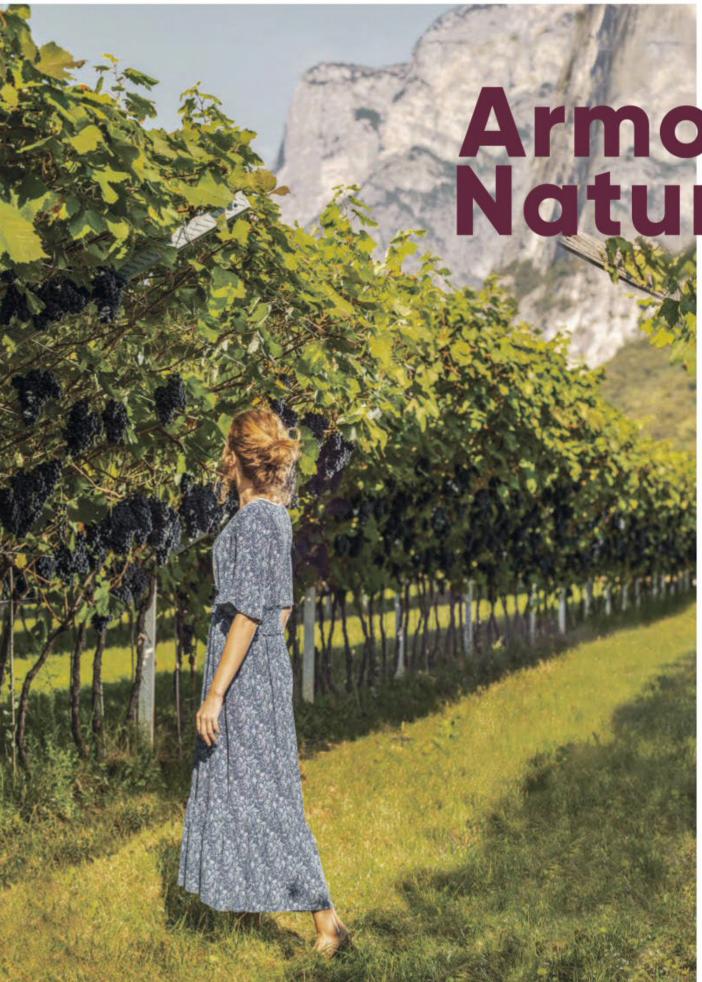



FOTO AG. MONDADORI PORTFOLIO

LA SUOCERA 2.0

L'antica rivalità tra la vecchia e la nuova regina della casa si è trasformata in un'inedita alleanza ricca di risvolti pratici e di nuove emozioni DI **FIAMMETTA FADDA**

Per i caricaturisti è una perdita non indifferente perché per decenni la figura della suocera è stata fonte di una popolare sezione di barzellette. Oggi però la suocera (e il suocero, anni fa non meno temibile, soprattutto se era lo sposo a non piacere) ha guadagnato molto in affetto e considerazione come risorsa provvidenziale nell'alleggerire gli impegni familiari e come serbatoio di valori di ritrovato spessore. Tuttavia esiste un percorso ideale del conoscersi, dal primo incontro al passo finale.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

Una volta il primo incontro con la futura suocera riempiva di spavento la ragazza, ma «Buongiorno signora, suo figlio mi ha parlato tanto di lei», è un approccio a prova di bomba. L'atteggiamento? Naturale, ma non troppo disinvolto; l'abito semplice ma curato; lucenti i capelli, appena accennato il trucco. Dopo, fiori di campo e un bigliettino. Mentre l'incontro informale del futuro sposo col padre di lei sarà più cordiale se accompagnato dall'omaggio di un ottimo vino d'annata. Spetta alla futura suocera dire sorridendo: diamoci del tu. Anche oggi che le cose sono costellate di convivenze informali, questo resta un passaggio critico che definisce un cambio di status anche emozionale.

Il primo pranzo ufficiale in famiglia si svolge, tradizionalmente, a casa della fidanzata e i posti d'onore sono riservati ai genitori dello sposo secondo uno schema preciso: i fidanzati siedono uno accanto all'altro, i posti d'onore sono riservati ai genitori e ai parenti dello sposo. Più importante ancora è il menù. Non è questa l'occasione per esibire lumache alla bourguignonne o ingredienti preziosi. Avrà invece struttura classica e, previa verifica di problemi vari, sarà un po' una testimonianza della cucina di casa della sposa. Scelti con cura anche i vini.

NON È LA TUA MAMMA

Non è il caso di sentirsi in colpa se lei o lui non si sentono di chiamare «mamma» questa new entry. E forse non piace neanche a lei. Oggi la cinquantenne può sembrare la sorella maggiore della nuora ventenne e certo preferisce sentirsi chiamare per nome. Lo stesso vale per il genero, «deferente ma con una punta di galanteria», suggeriva Donna Letizia, maestra di saper vivere negli anni Sessanta. Attenzioni sì, ma senza esagerare per non creare uno sgradito effetto-vecchiaia. (A proposito: peggio che chiamare «mamma» la suocera c'è solo chiamare «mamma» la moglie). La suocera non è una concierge né una tata. Anche se è molto disponibile, sarebbe un errore pensare che non abbia interessi suoi e caricarla di impegni e obblighi, anche se piccoli. D'altra parte, è buona regola che la suocera metta fin dall'inizio i paletti necessari a preservare la sua indipendenza.

MITI GASTRONOMICI

L'antica rivalità tra suocera e nuora come «regina della casa» era già stata accantonata. Ormai i piatti-mito dei futuri mariti di oggi sono quelli della loro nonna. Le mamme sono già tipe con tempi risicati da dedicare alla cucina. Ma la futura sposa farà bene a chiedere, spalancando gli occhioni, di vederli eseguiti, e ad applicarsi. Però, ed è qui la novità, anche le mamme hanno da imparare (e divertirsi), e chiedere alla ragazza quali sono le specialità che suo figlio ama mangiare fuori casa è un'idea vincente. Anzi, l'ideale sarebbe un mezzogiorno a due in un locale fusion, dove familiarizzarsi con soia, wasabi, miso. Resta il fatto che le statistiche dicono che il 35 per cento degli uomini apprezza la donna brava in cucina e che pasti buttati lì sono una delle cause di separazione. Tuttavia, altra novità, nella divisione dei compiti aumentano gli uomini che sanno cucinare e che, anzi, si dimostrano avventurosi e creativi ai fornelli e addirittura frequentano i corsi di cucina. Tra i più richiesti: primi piatti, sughi per le paste, brace... Insomma, ragazze, farli felici, tutto sommato, non è difficile. ■

FOTO M. CIARAMICOLI, ARCH. LCI

Autentico

COME IL GUSTO DELLA SCOPERTA

I Formaggi dalla Svizzera nascono dall'armonia perfetta della Natura: latte fresco, mucche allevate al pascolo, lavorazione artigianale garantiscono il sapore genuino e l'alto livello di preziose sostanze nutritive.

#AutenticoCome

Svizzera. Naturalmente.

Formaggi dalla Svizzera.
www.formaggisvizzeri.it

THE CLOUD

SE NON È GREEN IL PARADISO...

A Barcellona un bartender toscano, con una squadra in buona parte italiana, ha creato un locale in cui si riutilizza ogni scarto. Fino all'ultima scorza di arancia strizzata DI **ANGELA ODONE**

Un cocktail bar può essere sostenibile? La risposta sta in tre parole: Paradiso Waste Lab. Tre parole che, come ci racconta Giacomo Giannotti, bartender e fondatore di Paradiso, a Barcellona, al terzo posto di The World's 50 Best Bars 2021, vogliono dire anni di studio e una stretta collaborazione con il Bau, il College of Arts & Design di Barcellona, per creare un laboratorio dove convertire →

FOTO OVERPROOF MEDIA, GSPROD

i rifiuti organici e plastici in oggetti da usare al bar. La svolta ecologica risale a diversi anni fa, quando l'idea di riciclo al Paradiso si è concentrata, con successo, sui rifiuti organici (provate a immaginare quante scorze di agrumi o rametti di menta si accumulano in una serata, poi moltiplicate la quantità per i giorni di apertura del locale), per ottenere sottobicchieri, vassoietti, portaconto. Oggi la sfida è riuscire a rendere utili anche quei trenta chili di plastica «buona», cioè con un'alta percentuale di polipropilene, che ogni mese si accumulano al bar. «Non acquistiamo più niente di plastica, però ogni giorno siamo costretti a smaltirne chili e chili: troppi imballaggi e troppe confezioni sono ancora fatti di questo materiale. Tuttavia, grazie al nuovo Lab (a cui potranno rivolgersi anche altri bar della zona), diventeranno vassoi, tavolini, sgabelli». ■

Sopra, a destra, Giacomo Giannotti: nel 2015 ha realizzato il suo sogno aprendo a Barcellona il cocktail bar Paradiso (in alto, l'interno del locale), che ha chiamato come la gelateria di famiglia a Carrara. Sopra, a sinistra, sottobicchieri realizzati con gli scarti organici delle preparazioni dei drink, come scorze di agrumi, gambi e foglie di menta.

LA RICETTA

The Cloud

IMPEGNO MEDIO

TEMPO 10 MINUTI PIÙ 12 ORE DI INFUSIONE

PER 1 PERSONA

40 ml amaro
30 ml mezcal
20 ml sciroppo di zucchero
10 ml vodka
10 ml vermut dry
1 peperoncino
fiori di ibisco (in erboristeria)
acqua gassata
ghiaccio

Lasciate in infusione per 12 ore nel mezcal 1-2 fiori di ibisco (sono quelli del karkadè). Filtrate poi in un mixing glass con ghiaccio, unite la vodka, l'amaro, il vermut, lo sciroppo, un pezzettino di peperoncino e mescolate. Filtrate nel bicchiere con un grosso pezzo di ghiaccio, colmate con acqua gassata e decorate a piacere.

CON LO SPIRITO GIUSTO

Sono tre le componenti aromatiche di **Amaro Montenegro**: dolce, agrumata, amaro-erbacea. Più di 40 essenze compongono la ricetta creata da Stanislao Cobianchi nel 1885 e segreta da allora. *montenegro.it*

C'è George Clooney dietro **Casamigos Mezcal**: le *piñas*, il cuore dell'agave, vengono cotte lentamente, lasciate fermentare per 2-8 giorni e poi distillate per due volte. *casamigos.com*

Si usano solo patate King Edward per la **Vodka Squadron 303**, venduta in bottiglie che ricordano una fiaschetta, dopo una sola distillazione e senza essere filtrata. *compagniadeicaraibi.com*

FOTO **OVERPROOF MEDIA, GSPROD**

IL PESTO
È SEMPRE PIÙ VERDE

Qualità, italianità e sostenibilità. Sono le parole chiave che descrivono il pesto Barilla, una collezione di condimenti delicati e cremosi, che si arricchisce della nuova referenza **Basilico e Pistacchio**. Per esaltare la nota tostata del pistacchio, che si combina con il basilico in un inedito equilibrio di sapori e profumi, formaggio e aglio sono stati eliminati dalla ricetta. All'assaggio, la croccantezza della frutta secca arricchisce la cremosità tipica del pesto Barilla, data dal **Metodo Delicato**. Il Metodo Delicato è un processo di lavorazione che prevede la miscelazione a freddo degli ingredienti per preservarne l'integrita, un trattamento termico veloce e non invasivo e tempi rapidi di preparazione per ridurre la manipolazione degli ingredienti. Altra novità è il packaging, rivisitato nel logo, nella veste grafica e nel design del vasetto, più funzionale e "a prova di cucchiaio". I contenitori sono completamente riciclabili, ma l'attenzione e il rispetto per l'ambiente inizia ben prima. Barilla è il primo marchio a livello globale che impiega un **basilico da agricoltura sostenibile**, coltivato secondo lo schema di sostenibilità ISCC Plus, uno standard internazionale ad adesione volontaria che si fonda sul rispetto di specifici principi: la protezione della biodiversità e dei suoli, il mantenimento di buone condizioni agronomiche e ambientali, il rispetto dei diritti umani, la limitazione delle emissioni di gas serra. Oltre all'adozione di questa certificazione volontaria, *Pesto Barilla* si è spinto ancora più in là per prendersi cura del proprio basilico, dei campi e delle persone da cui è coltivato. Infatti Barilla si impegna in contratti di filiera pluriennali, sostenendo i basilicoltori, che a loro volta devono garantire una rotazione continua delle colture e dedicare il 3% dei loro campi alla coltivazione di piante e fiori che promuovono la biodiversità, fornendo riparo agli insetti, essenziali per l'ecosistema. ● **WWW.CARTADELBASILICO.COM**

La ricetta del nuovo pesto Basilico e Pistacchio si arricchisce di un'inedita nota croccante data dalla frutta secca. In alto, uno dei grandi classici della gamma, il pesto alla Genovese.

BELLA CIAO, CIAO, CIAO

Per l'archeologa arborea Isabella Dalla Ragione l'appuntamento è ogni anno il primo maggio sul prato del Grande Sorbo RACCONTATO A **FIAMMETTA FADDA**

Isabella Dalla Ragione, agronoma e dottoressa di ricerca, lavora su verde pubblico e opere di rinaturalizzazione. Progetta giardini e frutteti in Italia e nel mondo. È creatrice e presidente della Fondazione Archeologia Arborea onlus, per la conservazione della biodiversità, e ha scritto diversi libri e partecipato a documentari sull'argomento. Ha vinto il Premio Nonino Risit d'Aur 2017 per la sua attività di ricerca sulle antiche varietà fruttifere per la salvaguardia della cultura rurale.

Come faccio a spiegare una giornata così piena di canti, di cibo, di allegria e nello stesso tempo di ricordi di vicende tragiche? Comincio dall'inizio. Il paese si chiama Pietralunga. È sull'alta collina umbra al confine con le Marche ed è la zona dove mio padre Livio è stato partigiano e di molte battaglie della Resistenza.

È un mio luogo del cuore, non solo perché lì è andato a vivere il fratello del mio babbo, Alvaro, ma per lo spirito del posto, dove gli avvenimenti di allora si sono trasformati in un collante tra le famiglie e le generazioni. Le date celebrate con un pranzo ecumenico sono due. Battuta d'inizio è il 9 marzo, anniversario della morte di papà e delle sanguinose battaglie che qualche settimana dopo, nel '44, portarono il paese alla liberazione dalle truppe tedesche e fasciste.

Poi arriva il primo maggio e il nostro grande spettacolo. Palcoscenico della giornata è un enorme prato detto il Sorbo perché era dominato da un grande albero di questi frutti rustici. L'attività ferve dal primo mattino: la Clorinda e la Imola, addette ufficiali, arrivano con le torte «al testo», la pietra su cui si cuoce il nostro tipico pane non lievitato, da farcire coi salami e i prosciutti casalinghi. Da Cattolica arrivano gli amici dello zio Alvaro coi sardoncini da fare arrosto; l'addetto alla griglia comincia a schierare le costicciole e le salsicce di maiale; le donne allineano le frittate delle erbe di stagione. Da un altro lato c'è la sezione dei dolci: crostate di ogni sorta farcite con confetture casalinghe, tra cui quella, pregiatissima, di visciole, le acidule ciliegie locali; «torcoli», ovvero le nostre ciambelle col buco, e dolci «compri», cioè acquistati in pasticceria.

All'appuntamento, verso mezzogiorno, siamo almeno in un centinaio in variegato mix generazionale: dagli ultraottantenni ai sessantenni, ai ventenni. Da chi ancora ricorda a chi ama sentir ricordare di quelle donne – la Mirka, la Selia, la Sergia – scarne, schiette, generose che, rischiando la loro, hanno salvato la vita a molti partigiani, tra cui il gruppo di cui ha fatto parte mio padre. Donne di poche parole ma che una volta che gli eventi ti hanno portato nella famiglia, sei di famiglia.

Da loro mi sono sempre fatta raccontare il rapporto con le piante da frutto, vitali nella cucina contadina. In quella zona la pera è regina: dalla «rubbia», cioè rugginosa, all'aristocratica «fiorentina», da cuocere al forno, alle umili pere cotte accompagnate da qualche mandorla, pasto serale dei frati di Assisi.

Memorie forti, trasformate in felicità dalla vera protagonista della giornata: la musica. Accompagnati da due fisarmoniche e da un trombettista, tutti cantiamo e balliamo. Il repertorio comprende innanzitutto i canti della Resistenza: in testa *Bella Ciao*, ripetuta in a solo e in coro anche trenta o quaranta volte. Poi i canti anarchici: da *Addio Lugano bella* a *Siam del popolo gli arditi*. Segue un mix appassionato di *Hasta siempre, Comandante*, *Maledetta primavera* e canti della tradizione popolare tra cui primeggia la sentitissima *Sant'Antonino*, il cui finale, ironico ma che ben riassume i valori contadini, dice: «Prendime la moglie ma lasciame li bovi».

Tra un bicchiere e l'altro di rosso e di Vinsanto, si balla finché si resiste. Sul tardo pomeriggio la festa volge al termine e si parte alla spicciolata verso casa. Il pranzo a cui si è tanto lavorato è stato onorato fino all'ultima briciola, eppure non è lui il primo attore. Protagonista è la felicità dell'essere stati insieme. Una sensazione che per giorni e giorni continua a entrare nelle nostre giornate rendendoci più forti e migliori. ■

QUESTA PASTA È UN'INVENZIONE

Un nuovo formato nella terra dei tortellini? C'è riuscita Flavia. Una storia che parte in un mercatino e diventa azienda. Grazie a una buona dose di caparbietà e a un pizzico magico, tra indice e pollice

DI **SARA TIENI**, FOTO **MAURIZIO CAMAGNA**

Gli imbutini freschi, preparati con la barbabietola o con gli spinaci, e lo strumento manuale utile per tagliare la pasta. A sinistra, la loro ideatrice Flavia Valentini, nella sua cucina di Ozzano dell'Emilia.

La storia di Flavia Valentini, solare *rezdora* di Ozzano dell'Emilia (Bologna), mi ricorda quella di Bill Gates e Steve Jobs. Che cos'ha in comune questa signora, ex infermiera in pensione, con i tycoon della Silicon Valley californiana? L'inventiva e una inamovibile caparbietà. Al posto del garage dove i guru dell'informatica davano inizio al loro impero, qui c'è una taverna con cucina. E al posto dei pc una spianatoia su cui troneggia un formato di pasta di sua creazione: gli imbutini. Ce ne sono di verdi, agli spinaci, e di rosa, alla barbabietola. Di freschi e di secchi, già confezionati. Da dove arrivano?

Torniamo al 2013. In un mercatino dell'usato vicino a casa Flavia acquista, per nove euro, un oggetto misterioso, risalente ai primi del Novecento, per tagliare la pasta in piccoli dischi. «I venditori, dei ragazzi pugliesi, sostenevano fosse un arnese per tagliare le orecchiette», racconta la padrona di casa, «ma ho capito subito che non era così. Ho chiesto anche in Salento, dove ho una casa, mio marito era di lì. Come avevo immaginato, non ebbi alcuna conferma sulle origini del supposto tagliapasta. Un po' smarrita iniziai comunque a preparare un impasto a base di semola di grano duro, io abituata a tirare la sfoglia con le uova. Poi mi è venuto spontaneo chiudere i dischi di pasta ottenuti con l'oggetto misterioso con il gesto con cui si chiudono i tortellini: ne sono usciti dei piccoli imbuti che ho ribattezzato, appunto, "imbutini"».

Alla storia si aggiunge Patrizia, amica e vicina di casa di Flavia, da trent'anni impiegata all'ufficio brevetti. Passeggiando la sera con il cane, Flavia si confida ed esorta Patrizia a controllare tra le forme di pasta già brevettate in Italia. «All'inizio era scettica, poi controllò e vide che non era depositato il brevetto: provvedemmo quindi alla registrazione del marchio. Non sono certo diventata ricca ma ho avuto un'intuizione. Non è facile inventare un nuovo tipo di pasta: bisogna che abbia uno spessore omogeneo, che trattenga il sugo, che non cambi forma in cottura. Hanno avuto successo da subito, alla gente piacevano. Gli amici mi dicevano che sembravano dei mazzolini di fiori nel piatto. La domanda saliva. Mi consigliarono così di rivolgermi a un pastificio. "Mica puoi girare col vassoio"».

Per Flavia parte la sfida numero due, «trovare qualcuno che mi producesse un prototipo per una macchina industriale». La signora si scontra con la realtà ma non demorde. «Mi hanno sparato delle cifre spaventose. Nel 2017 però, a furia di parlarne con amici e conoscenti, ho scoperto che ad Argelato, poco distante da qui, c'era una ditta di disegno meccanico che avrebbe potuto fare al caso mio. Quando chiamai però il titolare mi prese per un'azienda», se la ride Flavia. «Lo capii quando venne a trovarmi, con un modellino di plastica artigianale in scala. Rimase basito nel ritrovarsi in una villetta anziché in un capannone». Quando finalmente il sogno sta per concretizzarsi, scatta il lockdown e il mondo si ferma. «Non ho mollato, sa?». E meno male. Oggi gli imbutini sono diventati una piccola celebrità: arrivano in servizi in tv, in showcooking e soprattutto nelle botteghe gastronomiche di Bologna, tra cui la storica Simoni. Nasce una società, la Sapori in forma, con piccolo pastificio a Minerbio. «Qui a Ozzano la vende la Conad. La Pro Loco e il Comune mi hanno sostenuto, per loro è già un prodotto tipico! Abbiamo fatto squadra. La cosa bella è che hanno capito che è un fiore all'occhiello avere un formato di pasta originale. Il mio sogno ora? Far conoscere gli imbutini nel mondo. Ci stiamo attrezzando». ■

LA RICETTA

Imbutini di semola al ragù

IMPEGNO MEDIO TEMPO 45 MINUTI PIÙ 3 ORE DI COTTURA DEL RAGÙ PER 8 PERSONE

Per l'impasto: 800 g di semola rimacinata di grano duro

Per 1 kg di ragù alla bolognese: 700 g di passata di pomodoro 500 g di polpa macinata di carni miste – 300 g di vino bianco 200 g di salsiccia di maiale macinata – 200 g di prosciutto crudo macinato – 100 g di olio di semi – 2 gambi di sedano 2 carote – 2 cipolle – sale – pepe

«Impastate la semola con 400 g di acqua a temperatura ambiente per 10 minuti. Fate riposare per 20 minuti, poi stendete l'impasto col matterello o la sfogliatrice fino a 2 mm di spessore. Con un piccolo coppapasta o un bicchierino (ø 4 cm) ricavate dei dischi. Prendeteli in mano e pizzicatene due estremità tra indice e pollice, lasciando però un forellino in modo da creare una sorta di piccolo imbuto. Fate asciugare. Tritate finemente sedano, carote e cipolle e soffriggeteli nell'olio di semi, quindi unite le carni macinate. Rosolatele per qualche minuto, sfumate col vino bianco e fate asciugare. Aggiungete la passata di pomodoro, 500 g di acqua e abbondante pepe. Appena il composto riprende il bollore, abbassate la fiamma e cuocete coperto, a fiamma dolce, per 3 ore. Regolate di sale solo a fine cottura: prosciutto e salsiccia sono molto sapidi. Cuocete gli imbutini in abbondante acqua salata, scolateli e conditeli col ragù e servite caldi. Il segreto? Se macinate la carne a casa, riponetela in freezer per 1 ora prima dell'utilizzo».

Trovate tutte le info e le ricette di Flavia sul sito *saporiinforma.it*

L'ITALIA

Non c'è Paese al mondo con tanta ricchezza e varietà di prodotti. Naturali come li regala il territorio o lavorati da mani esperte in modi semplici, che sono antichi e insieme i più contemporanei

MANGIA

Cominciamo qui un viaggio per scoprire i segreti delle nostre bontà, spesso poco note lontano dalle zone di produzione, e per capire come riconoscerne la qualità e dare loro il valore che meritano

(SEMPRE) MEGLIO

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **DANIELA MARANGON**, FOOD STYLING **CLAUDIA COMPAGNI**

POMODORO CAMONE

Con parti verdi, ma maturo; dolce e acidulo; croccante e polputo: la perfezione del contrasto.

GRANA PADANO DOP

È il cacio più consumato al mondo. Primato che nasce anche dallo straordinario mix di alta qualità e convenienza.

PARMIGIANO REGGIANO DOP

Ogni singola scaglia è un viaggio nel tempo e nei sapori che svela l'origine degli allevamenti, la stagionatura, il migliore abbinamento.

ACETO DI VINO

Bianco o rosso, considerato una volta prodotto umile, è diventato un ingrediente essenziale della cucina contemporanea.

PROSCIUTTO DI PARMA DOP

Sono i venti asciutti provenienti dalla Versilia e i tempi della stagionatura i segreti all'origine di uno dei prodotti simbolo del made in Italy.

PESTO ALLA GENOVESE PAT

Tramandate da generazioni, le ricette sono molte. Tutte a base di aglio, basilico, pinoli, formaggio, sale e olio di oliva.

A MUZZARELLA IND'À MURTEDDA

In Campania, nel Parco del Cilento, il formaggio fresco a pasta filata viene ancora avvolto nelle foglie di mirto, seguendo una tradizione millenaria.

SI RINGRAZIA **AZ. AGRICOLA LE STARZE DI MARIO DI BARTOLOMEO, VALLO DELLA LUCANIA (SA)**

’NDUJA PAT

Il salame morbido e spalmabile è un’icona della Calabria. Il colore rosso vivo testimonia l’abbondante uso di peperoncino.

L'ITALIA MANGIA (SEMPRE) MEGLIO

POMODORO CAMONE

Sardegna principalmente, Sicilia, Puglia, anche Piemonte. Queste le regioni da cui arriva il camone, pomodoro relativamente giovane (rispetto alle coltivazioni di Aztechi e Incas e ai primi portati in Europa dai conquistadores spagnoli). La varietà è stata introdotta nel Sud della Sardegna negli anni Ottanta perché resistente alle patologie che avevano aggredito gli ortaggi. Cresce in serra, è solitamente disponibile da dicembre a giugno, viene strappato dalla pianta rigorosamente a mano, non ci sono trattamenti dopo la raccolta. I sigilli di alcuni consorzi garantiscono la tracciabilità dell'intera filiera.

Rotondo, piccolo-medio (non supera gli 80 grammi), perfettamente liscio. Il rosso scuro brillante sembra volutamente pennellato con striature verdi: devono esserci sempre, più o meno maturo che sia. Anche la ricchezza di tonalità ne fa l'ingrediente per festose insalate dal sapore fresco col giusto grado di dolcezza e acidità. Crudo è ideale. Equilibrato nel sapore, lo è anche nei valori nutrizionali, ricco com'è di vitamina C, carotenoidi e potassio.

GRANA PADANO DOP

È uno dei primi prodotti antispreco della storia: i monaci dell'abbazia di Chiaravalle a Milano, era il 1135, per non buttare il latte avanzato provarono a cuocerlo, aggiungendo caglio e sale. Lo battezzarono *caseus vetus* (formaggio vecchio, da conservare quindi). I contadini, che non parlavano certamente il latino, per distinguerlo dai caci freschi, preferirono chiamarlo «grana», visti tutti quei granelli bianchi che ne punteggiano la pasta (sono dei piccoli cristalli di calcio, residuo del latte trasformato). La particolarità di oggi durante la produzione è la decrematura mediante affioramento naturale che rende il formaggio meno grasso, lasciandogli un gradevole sapore burroso e fondente.

Il grana vive di vita propria (fate le scagliette all'ultimo minuto per evitare che si asciughino), ma è anche versatile ingrediente in cucina. Sicuramente nelle creme, quando serve il completo scioglimento del formaggio. La sua umidità lo rende ideale anche nelle ricette al forno, perché il vapore acqueo evapora lentamente e ritarda la caramellizzazione superficiale.

PARMIGIANO REGGIANO DOP

Quando è giovane è più dolce, diventa salato invecchiando, e nasconde sempre una punta gradevole di piccante. Sensazioni che dipendono dai diversi pascoli degli allevamenti. Ogni scaglia di Parmigiano Reggiano, il re dei formaggi italiani per notorietà, racchiude un mondo antico di storia e competenza. Le regole base e gli ingredienti (latte crudo, sale, caglio) sono infatti gli stessi di dieci secoli fa quando i monaci (benedettini e cistercensi si contendono il primato) «inventarono» un formaggio che durasse nel tempo e potesse fare lunghi viaggi.

È adatto a tutte le diete e, particolare interessante, perde il lattosio già dopo 48 ore dalla nascita. Per gustarlo, va tolto dal frigorifero un paio di ore prima dell'assaggio (16-17 gradi sono la giusta temperatura di degustazione). Già alla vista possono essere svelati alcuni segreti. Il colore? Se bianco paglierino molto chiaro, significa che le mucche sono state alimentate col fieno; più opaco con erba. Per capire la stagionatura guardate i puntini bianchi sulla superficie: più sono frequenti, più è maturo.

ACETO DI VINO

Aceto: prodotto dell'ossidazione del vino o di altre sostanze alcoliche. Rubata la definizione ai dizionari, c'è da aggiungere che gli ingredienti sono solo tre. Il primo – l'ottima materia prima, solitamente un vino a bassa gradazione – sarebbe inutile senza gli altri due: il tempo e la temperatura di conservazione. Lo si produce anche in casa con la «madre» (una muffa concentrata di batteri buoni) nata per caso in bottiglie dimenticate. Chi lo fa, lo accudisce e coccola come un bambino. Quando l'aceto è fatto a regola d'arte, le percezioni sono diverse, come nei differenti vini base. Così anche per gli aceti dalla dolcezza mielosa che nascono dalle birre di luppolo e quelli dalle note amare originati dal vermut. Novità, queste, tutte italiane.

Ingrediente un tempo considerato umile e povero, l'aceto sta vivendo una nuova vita perché l'acidità – se preferite, chiamatela sapore agro – nella cucina contemporanea è usata per esaltare o smussare altre sensazioni, modulare la profondità di un piatto o piuttosto imprimere di primo acchito una sferzata che sollecita il palato.

L'ITALIA MANGIA (SEMPRE) MEGLIO

PROSCIUTTO DI PARMA DOP

Nasce in una piccola area della provincia di Parma – la zona collinare a sud della via Emilia, tra il fiume Enza e il torrente Stirone – uno dei simboli del made in Italy. I produttori ci tengono molto a precisare che alla coscia di maiale e al sale (rigorosamente marino) si aggiungono altri due ingredienti: il tempo e il vento asciutto e delicato che qui arriva dal mare della Versilia. L'unicità del territorio è data proprio dalle condizioni climatiche ideali per la stagionatura naturale (da un minimo di 10-12 mesi, fino a 3 anni). Più il rosso è intenso, più il prosciutto ha maturato.

Il grasso della coscia (bianco e ai bordi, salvo qualche normale striatura all'interno) è determinante per il sapore (mai toglierlo del tutto). Il gusto dipende anche dal taglio della fetta: carne più compatta e sapore più intenso nella parte iniziale; morbida e dolce al centro; con venature di grasso che lo rendono ancora più dolce nel «gambetto» finale. Pochi grassi, molti sali minerali, vitamine e proteine facilmente digeribili lo rendono adatto a tutti.

PESTO ALLA GENOVESE PAT

È uno dei tantissimi Prodotti Agroalimentari Tradizionali dell'elenco Pat del Ministero dell'agricoltura. Ma nessun altro può vantare una competizione mondiale, che si disputa ogni anno. Numerose le ricette registrate. Il basilico è comunque della Riviera Ligure, i pinoli arrivano da Pisa, l'aglio da Vessalico, in provincia di Imperia. Il formaggio può essere Parmigiano Reggiano o Pecorino Sardo; l'olio è l'extravergine della Riviera Ligure e il sale marino siciliano.

C'è chi al posto dei pinoli usa le noci: del resto, un antenato è sicuramente l'agliata (aglio e noci pestate) della Repubblica Marinara di Genova. Piuttosto sono altre le norme inviolabili se si vuole un pesto a regola d'arte: il mortaio deve essere assolutamente di marmo e il pestello in legno; le foglie di basilico vanno asciugate prima di essere pestate e non devono mai impastarsi sul fondo ma sulle pareti; vanno amalgamate lentamente in senso rotatorio. Il colore deve rimanere sempre verde intenso e solo verso la fine vanno aggiunti i pinoli, i formaggi e infine l'olio. Ma attenzione: a goccia a goccia.

A MUZZARELLA IND'À MURTEDDA

Sul monte Gelbison (in arabo significa «monte dell'Idolo»), a 1700 metri di quota nel cuore del Parco nazionale del Cilento, c'è un antico santuario. La faticosa arrampicata è ripagata dal paesaggio spettacolare sulla Costiera e dalla scoperta della mozzarella con la mortella, formaggio a pasta filata prodotto dai pastori con il latte di vacca podolica, appena riscaldato. Rispetto alla normale mozzarella, il prodotto finale risulta più asciutto e compatto (il nome non deve trarre in inganno: non si usa come ingrediente delle pizze, troppo aromatico).

Da alcuni anni è Presidio Slow Food perché la lavorazione è uguale a quella dei tempi andati, quando non esistevano frigoriferi e non si usavano incarti, ma nella zona era molto diffusa la mortella (nome locale del mirto), una pianta con foglie lisce e non porose, perfetta come copertura naturale del formaggio fresco e allo stesso tempo capace di trasferire alla pasta aromi e profumi molto particolari (insieme ai germogli di ginestra e altre erbe).

'NDUJA PAT

Come spesso capita, anche l'origine di questo insaccato da spalmare si perde nelle narrazioni, non riuscendo più a distinguere il vero dal falso. Di certo c'è un pizzico di Francia nel nome (*andouille* è la salsiccia a base di frattaglie di maiale) e molto carattere meridionale italiano con quell'abbondante peperoncino prodotto sull'altopiano di Poro in provincia di Vibo Valentia. La versione più accreditata attribuisce a Gioacchino Murat, re di Napoli per volere di Napoleone, il merito di aver distribuito l'insaccato di origine francese ai calabresi col tentativo di ingraziarseli. A loro il merito di aver usato il peperoncino, sia essiccato sia fresco, per allungare la conservazione della carne, contribuendo così a potenziarne il gusto.

Gli altri ingredienti sono tagli di maiale (guanciale, pancetta, lardello, pezzi vari da spalla, coscia, testa e sottopancia) insaccati in un budello naturale legato all'estremità. Insomma, un prodotto povero nobilitato dall'affumicatura con legni di ulivo e acacia e la successiva stagionatura tra i tre e i sei mesi in un locale fresco e asciutto.

Della linea Irmàna fanno parte il Grillo, fresco e persistente vino da aperitivo, ottimo con sushi, primi e secondi di pesce e crostacei; il Frappato, armonico e aromatico, per accompagnare le carni bianche, ma anche il pesce; il Nero d'Avola, ampio e di buona struttura, ideale per il pranzo della domenica, con lasagne, pasta al ragù, e pollo arrosto.

RACCOLTO A MANO

Corvo è da sempre all'avanguardia, basti pensare che il primo vino imbottigliato in Sicilia è stato il Corvo Bianco, nel 1824, anno di nascita di questa azienda, oggi parte del Gruppo Duca di Salaparuta e tra le più apprezzate per le sue etichette dall'ottimo rapporto tra la qualità e il prezzo. In cantina, gli impianti sono stati progettati per il recupero e la gestione delle acque, per ottimizzare i consumi e minimizzare le perdite, con grande attenzione alla sostenibilità, non solo ambientale, ma anche sociale, visto che da sempre Corvo si avvale di maestranze e fornitori siciliani. E, nonostante i risultati raggiunti, continua a scommettere su una produzione sempre più attenta, come dimostra la nuova linea Irmàna, composta da tre vini da vitigni autoctoni siciliani, il bianco Grillo e i rossi Frappato e Nero d'Avola. Le uve, coltivate con rispetto su terreni particolarmente vocati, sono vendemmiate a mano, alla giusta maturazione; dopo la selezione degli acini, arrivano in cantina, integre e pronte per essere vinificate in modo da trasmettere al meglio l'essenza del vitigno e del terroir. Un rispetto che passa anche dall'utilizzo di materiali di recupero per vetro ed etichette e di tappi riciclabili al 100%. ● **WWW.DUCA.IT**

FATA DEL BOSCO

*Con un risotto Valeria Margherita Mosca, fondatrice di Wood*ing, il laboratorio che studia, valorizza e racconta il cibo selvatico, è riuscita a evocare per noi molto di più del profumo delle conifere*

DI **ANGELA ODONE**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **CAMILLA GIACINTI**

Chissà se la nonna Pinuccia (che già nel nome custodiva la traccia di una conifera aulente) avrebbe apprezzato questo risotto all'abete rosso cucinato per noi da sua nipote Valeria Margherita Mosca. È stata lei a trasmetterle la passione per le piante spontanee e l'amore e il rispetto per l'ambiente naturale. «La raccolta adesso è molto diversa», dice Valeria, «selettiva, per proteggere le specie in estinzione (di cui forse ai tempi di mia nonna si poteva fare man bassa), e concentrata su quelle troppo invasive, come l'abete rosso. L'ho portato qui da voi perché fa bene e ha una gamma di sapori molto interessante: un gusto citrico perché è ricchissimo di vitamina C (otto volte di più di un limone), balsamico grazie alla resina che ha proprietà disinfettanti, piacevolmente amaro per i tannini. E c'è poi la questione più importante: l'abete rosso è dannoso per il nostro ecosistema. Fu introdotto negli anni Settanta per facilitare il rimboschimento in alcune aree alpine (cresce rapidamente ed è molto resistente), si è però diffuso troppo e oggi soffoca le altre specie, generando boschi monovarietali pericolosi per la biodiversità». Cosa possiamo fare per arginare questo fenomeno? «Recuperare il rapporto sinergico che una volta l'uomo aveva con il bosco, partendo dallo studio e dalle piccole cose. Anche da un risotto». ■

RISOTTO ALL'ABETE ROSSO
Cuoca Valeria Margherita Mosca
Impegno Medio
Tempo 40 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- 320 g **riso Carnaroli**
- 300 g **rametti di abete rosso fresco (*Picea abies*)**
- 100 g **Grana Padano Dop**
- 50 g **burro fresco**
- 20 g **succo di limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Portate a ebollizione 2 litri di acqua e immergetevi la metà dei rametti di abete rosso, fateli bollire per 8-10 minuti, poi spegnete e lasciate in infusione così da ottenere un brodo.
Tagliuzzate il resto dei rametti ed estraetene il succo con un estrattore. Sarà un po' difficile da estrarre per via della parte più legnosa, ma ripassando più volte e unendo circa 300 g di acqua, otterrete un succo liscio. In alternativa, frullate solo gli aghi con un frullatore a immersione unendo 300 g di acqua e poi filtrate attraverso un colino fine foderato di garza. Conservate i residui, distribuiteli in una placchetta foderata di carta da forno ed essiccateli in forno per 4-5 ore a 45 °C oppure nell'essiccatore: potrete usarli per insaporire una pizza oppure per preparare un sale aromatizzato.
Scaldate una casseruola con un filo di olio, versatevi il riso e tostatelo con un pizzico di sale per almeno 1-2 minuti: quando i chicchi sono caldi è il momento di iniziare a bagnare con il brodo di abete rosso, alternandolo un poco alla volta con l'estratto (tenetene da parte un paio di cucchiai per completare alla fine).
Cuocete il riso per 13-14 minuti, sempre mescolando, poi togliete dal fuoco e mantecate con il burro, il grana grattugiato e qualche goccia di succo di limone.
Completate con qualche goccia di estratto di abete rosso e servite subito.

Nella pagina accanto, Valeria Margherita Mosca, che ha creato insieme a Stefano Tosoni il laboratorio Wood*ing, Wild food Lab (*wood-ing.org*), con in mano gli scarti dell'estrazione del succo di abete rosso, essiccati e pronti per insaporire altre ricette.

Piatto del risotto e piattino color salvia **InTerra Ceramica**, tessuti **Zara Home**.

PANE BIO
SFORNATO OGNI GIORNO

Una inconfondibile fragranza si diffonde nell'aria... fra gli scaffali, mentre si fa la spesa! Succede negli ipermercati Iper La grande i, dove il pane viene impastato e cotto da esperti fornai, tutti i giorni e davanti agli occhi dei clienti. In ogni punto vendita la proposta è di oltre trenta tipi, diversi per formati e farine, come la baguette, la michetta o altri pani locali. Grande anche l'offerta di pane fresco biologico: al farro; ai cereali misti (mais, riso, segale, farro) con semi di sesamo e lino e fiocchi di avena e miglio; con farina di grano tenero integrale; ai semi di girasole, lino e sesamo. E tutti a un ottimo prezzo, per rendere la buona qualità veramente accessibile. **WWW.IPER.IT**

Negli ipermercati Iper si lavora con tempi lenti e rispettosi, con materie prime selezionate usando lievitazioni tradizionali che valorizzano i profumi e sapori del pane, come quelle con la biga e con la pasta madre.

PASQUA
HOUSE OF THE UNCONVENTIONAL

RICETTARIO

LA CUCINA ITALIANA

RICETTE **PATRIZIA CRAPANZANO**, **EMANUELE FRIGERIO**, **JOËLLE NÉDERLANTS**, **WALTER PEDRAZZI**
CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**, TESTI **LAURA FORTI**, **ANGELA ODONE**, **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ANTIPASTI

Alici al forno con ginepro, mirto e zenzero

Friselle, formaggi bianchi, pâté di salame e fave

Crudità e mimosa con bruschetta

IL MONDO SALVATO A CENA

Trent'anni fa la parola «sostenibilità» appariva per la prima volta in un documento dell'Onu. Solo adesso però sta diventando consapevolezza diffusa, anche a tavola DI **CARLO OTTAVIANO**

Esattamente trent'anni fa a Rio de Janeiro – era il 1992 – bastarono ventisei parole a conclusione della prima conferenza mondiale sull'ambiente dell'Onu per definire la parola «sostenibilità»: «Un modello di sviluppo in grado di assicurare il soddisfacimento dei bisogni della generazione presente senza compromettere la possibilità delle generazioni future di realizzare i propri». Sintesi perfetta del dovere di ciascuno di noi di rispettare chi arriverà dopo. Se di Adamo ed Eva fu il peccato originale, noi abbiamo quindi la responsabilità di evitare quello finale. «Noi siamo il diluvio, noi siamo l'arca», ammonisce Jonathan Safran Foer nel suo ultimo libro che significativamente è intitolato *Possiamo salvare il mondo, prima di cena*. Ognuno di noi fa insomma la differenza, anche quando mangia perché c'è un menù buono che vale per la nostra salute e contemporaneamente per il pianeta.

SPRECHI Chissà se l'impennata dei prezzi ci spingerà a buttare meno cibo? Nel 2021 – dati Ipsos – in Italia i rifiuti alimentari nel bidone ammontavano a sette miliardi di euro. Un vero ben di Dio. L'esempio classico è quello delle bucce, delle scorze, considerate di serie B rispetto alla polpa. Eppure, sono un toccasana perché ricche di fitocomposti e fibre e perché usando il 100% della frutta e degli ortaggi potremmo dimezzare il budget per la spesa. A guadagnarci sarebbe anche il palato: provate, per esempio, la parmigiana con i baccelli di piselli o la crema del nostro ricettario oppure, semplicemente, una tisana con i gambi di carciofo...

DIETA Il sistema alimentare mondiale è responsabile di un quarto delle emissioni totali di gas serra e del riscaldamento globale. Ovviamente la soluzione non è il digiuno. Si tratta piuttosto di limitare alcuni alimenti in favore di altri. La dieta mediterranea è alleata dell'uomo (protegge l'apparato cardiovascolare e previene molte patologie) e dell'ambiente: verdura e frutta fresca in quantità e varietà, frutta a guscio, legumi, cereali. In più, il pesce. Latte e latticini sono presenti in misura moderata, e anche il consumo della carne è ridotto. Si condisce con l'olio extravergine di oliva.

ECOCHEF Anche nello scegliere il ristorante, puntiamo a chi adotta buone pratiche: no plastiche e imballaggi inutili, no utensili monouso, largo impiego di alimenti vegetali, stagionalità, rispetto dei dipendenti e dei fornitori. «La bravura», sintetizza Massimo Bottura, «è proporre pasti straordinari con ingredienti ordinari». I cuochi non salveranno il mondo, ma data la loro visibilità, possono dare buoni esempi.

SLOGAN Attenzione ai luoghi comuni: è più importante il chilometro buono del chilometro zero. Quindi importante in cucina è sapere da dove vengono i prodotti, come sono coltivati, da chi, in che condizioni, quale impatto ambientale provocano. Ormai abbiamo il dovere e la possibilità (banalmente, cominciando a leggere con attenzione le etichette) di documentarci su ogni momento della filiera. Perché sostenibilità e consapevolezza sono parole che camminano insieme.

I NOSTRI CUOCHI

PATRIZIA CRAPANZANO
Da circa un anno è la cuoca del San Maurì, a Milano. Dopo un precocissimo esordio in cucina ha fatto esperienza all'estero, conquistando gli spagnoli di Barcellona con il suo locale di sola pasta fresca. Assaggiate la crema di piselli con la sorprendente salsa.

EMANUELE FRIGERIO
Pasticciere e maestro nella nostra Scuola, è un esperto di tecniche classiche e un curioso ricercatore di soluzioni nuove, con le quali cerca di andare incontro a esigenze particolari. Un esempio? Il suo dolce vegano al cacao con spuma di fragole.

JOËLLE NÉDERLANTS
La responsabile della nostra cucina, è pasticciera nell'anima e cuoca sempre elegante: i suoi piatti sono gustosi e belli anche quando improvvisa con gli ingredienti rimasti nel frigo o con altri avanzi, come nelle ricette che chiudono questo servizio.

WALTER PEDRAZZI
Da più di trent'anni collabora con il nostro giornale. Docente di cucina, profondo conoscitore della gastronomia e instancabile sperimentatore, dedica la sua esperienza a divulgazione, consulenza e formazione. Non perdete il risotto con alette di pollo e burro di carote.

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella a pag. 143

ALICI AL FORNO CON GINEPRO, MIRTO E ZENZERO

La zampata del cuoco
Tre sono gli elementi che rendono originale questa ricetta. Primo, l'uso del mirto e del ginepro, due arbusti che prediligono le coste e che sono perciò insaporitori naturali per la cucina di mare, anche se di solito usati per le carni. Secondo, l'accostamento fusion con la radice di zenzero che porta una raffinata nota piccante. Terzo, la marinatura in olio: una tecnica facile, amata dai cuochi, che regala finezza al sapore forte del pesce azzurro.

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Medio
Tempo 40 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE
800 g alici fresche
50 g zenzero fresco
1 finocchio
1 pompelmo
mirto essiccato
bacche di ginepro
pangrattato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pulite le alici e apritele a libro, lasciando i filetti attaccati dalla parte della coda.
Pelate lo zenzero e grattugiatelo in una ciotolina. Aggiungete 1 cucchiaio di foglie di mirto sbriciolate finemente, 1 cucchiaino di bacche di ginepro pestate, sale, pepe e 3 cucchiai di olio.
Accomodate le alici in una pirofila e conditele con l'olio aromatico. Lasciatele marinare per 2 ore, coperte con la pellicola, in frigorifero.
Passate quindi i filetti nel pangrattato e adagiateli su una placca coperta con carta da forno. Cospargete con altro pangrattato e infornate a 200 °C per 5 minuti.
Affettate il finocchio molto sottilmente (meglio se con una mandolina).
Sbucciate il pompelmo, dividetelo in spicchi e privateli della pellicina: lavorate su una ciotolina per raccogliere il succo.
Mescolate gli spicchi di pompelmo con i finocchi; condite con un'emulsione preparata mescolando il succo del pompelmo con olio e sale.
Servite le alici con l'insalata di finocchio e pompelmo.

FRISELLE, FORMAGGI BIANCHI, PÂTÉ DI SALAME E FAVE

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
100 g salame piccante
70 g caprino vaccino
70 g ricotta di pecora
150 g fave sgranate
4 friselle – rucola – sale
vino bianco secco

Immergete le friselle in acqua fredda per 1 secondo, quindi appoggiatele su un vassoio capovolte.
Mescolate il caprino con la ricotta e un pizzico di sale.
Frullate il salame con 100 g di acqua e uno spruzzo di vino ottenendo una crema.
Sbollentate le fave e sbucciatele.
Farcite le friselle alternando la crema di formaggio con la crema di salame. Guarnite con le fave e completate con foglioline di rucola.

CRUDITÀ E MIMOSA CON BRUSCHETTA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
70 g piselli sgranati
6 uova
2 fette di pane casareccio fresco o secco
1 carota – 1 zucchina
1 finocchio – erba cipollina
peperoncino fresco – sale
olio extravergine di oliva

Fate rassodare le uova, sgusciatele e schiacciatele con una forchetta, ottenendo una mimosa grossolana.
Tostate le fette di pane in una padella, ungetele poi con un filo di olio, quindi sbriciolatele.
Mondate il finocchio, la zucchina e la carota. Tagliateli a bastoncini, alti circa quanto i bicchieri.
Sbollentate i piselli in acqua bollente per 3 minuti, quindi scolateli.
Distribuite nei bicchieri uno strato di briciole di pane, poi uno di mimosa. Disponete le verdure, quindi di nuovo uovo e pane. Terminate con i piselli.
Frullate con il mixer a immersione 60 g di olio con 1 cucchiaio di erba cipollina tritata, 1 peperoncino e un po' di sale, ottenendo una salsa verde.
Versatela nei bicchieri e servite.

SALAME DA SPALMARE

Per questo pâté potete riusare avanzi anche di altri tipi di salame (non troppo asciutti) e di pancetta, da insaporire con peperoncino e poco vino bianco. Prima di frullarli, tagliateli a dadini; regolate la quantità di acqua a seconda della morbidezza dei salumi.

PRIMI

Risotto con alette di pollo e burro di carote

Pasta mista e cozze al lime e pecorino

Crema di piselli con salsa di datterini e lamponi

RISOTTO CON ALETTE DI POLLO E BURRO DI CAROTE

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
più 1 ora di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL BURRO DI CAROTE
200 g carote
70 g burro
sale

PER IL RISOTTO
320 g riso Carnaroli
4 alette di pollo ruspante
½ scalogno – burro
pepe nero in grani
limone – rosmarino
maggiorana – prezzemolo
vino bianco secco
Parmigiano Reggiano Dop

PER IL BURRO DI CAROTE
Sbucciate le carote e tagliatele a rondelle. Mettetele in una casseruola con il burro, 200 g di acqua e una presa di sale. Fatele stufare per circa 20 minuti, finché l'acqua non sarà quasi completamente evaporata.
Frullate le carote e allargate la crema ottenuta in un vassoio per farla raffreddare. Raccoglietela poi in una ciotola e mettetela in frigorifero per almeno 1 ora. Meglio ancora se preparate questo burro il giorno prima.

PER IL RISOTTO
Sciacquate le alette e mettetele in una casseruola con 1,3 litri di acqua, 200 g di vino bianco, 6-7 grani di pepe, una scorza di limone, un rametto di rosmarino, maggiorana e prezzemolo. Portate a bollore e cuocete a fuoco medio per circa 45 minuti.
Togliete le alette e filtrate il brodo.
Tritate lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con una piccola noce di burro. Tostatevi il riso, sfumatelo con ½ bicchiere di vino, quindi bagnatelo con il brodo di alette. Portatelo a cottura aggiungendo il brodo poco per volta, in circa 16 minuti.
Mantecatelo alla fine con il burro di carote e 2 cucchiai di parmigiano grattugiato.
Spolpate le alette, sminuzzate la carne e servitela insieme con il risotto e carote grattugiate a piacere.
Idea verde Completo e leggero, questo risotto – servitelo come piatto unico – sfrutta per brodo e condimento una parte del pollo spesso trascurata, e che vale la pena rivalutare poiché a buon mercato e molto gustosa.

PASTA MISTA E COZZE AL LIME E PECORINO

Come una volta
Il mix di diversi formati di pasta è diventato di moda, tanto da essere prodotto da più pastifici. Si chiamava in realtà «sicch'io d'a munnezza» ed era l'insieme di avanzi che a Napoli, quando non si buttava niente, si racimolavano dalla cassetta dove un tempo si teneva la pasta. Ripreso una ventina di anni fa dalla trattoria 'E Curti, a Sant'Anastasia, ai piedi del Vesuvio, ha ottenuto grande successo nel revival della cucina popolare.

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
2 kg cozze pulite
320 g pasta mista di Gragnano
100 g pecorino grattugiato
2 spicchi di aglio
1 lime – peperoncino
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pulite e sciacquate le cozze; raccoglietele in un tegame con 3 cucchiai di olio, scaldato con l'aglio sbucciato e 1 peperoncino a pezzetti. Bagnatele con uno spruzzo di vino bianco, coprite e cuocete per circa 5-6 minuti, finché le conchiglie non si saranno aperte.
Scolate le cozze e filtrate il loro sugo. Sciacquate il tegame.

Alici al forno con ginepro *pag. 60*
Ortaggi con crema di pane *pag. 73*

Scegliete un bianco d'annata, fragrante e **minerale**, come il **Lugana** Famiglia Pasqua 2021 di Pasqua; ha delicati profumi di frutti tropicali e di fiori bianchi e un sapore secco e salino che sta bene con gli antipasti di pesce e gli ortaggi.
18 euro, pasqua.it

Crudità e mimosa *pag. 60*
Crema di piselli *pag. 65*

Le ricette di verdure sono esaltate da un **Prosecco Superiore di Valdobbiadene** con un po' di residuo zuccherino. L'**Extra Dry** Molera di Bisol 1542 è sapido ed elegante, con profumi di frutta e un gusto morbido.
12 euro, bisol.it

Friselle e pâté di salame *pag. 60*

Va bene un rosato, ma di carattere, come quelli del Sud Italia. Il **Cerasuolo d'Abruzzo** 2020 di De Angelis Corvi, **succoso**, un poco tannico e con una lieve rusticità, sembra fatto apposta per le nostre friselle. Servitelo sui 15 °C. *15 euro, deangeliscorvi.it*

Pasta mista e cozze al pecorino *pag. 64*
Piccoli sformati di fagiolini *pag. 73*

Il carattere **salmastro** e agrumato di un **Vermentino** della Maremma riprende il sapore delle cozze e del lime della pasta. Il 2021 di Morisfarms ha la giusta leggerezza per andare d'accordo anche con i piatti vegetariani. *10 euro, morisfarms.it*

Risotto con alette di pollo e burro di carote *pag. 64*

Qui serve un bianco delicato, ma adatto alla carne bianca e al sapore speziato e piccante dello zenzero. L'ideale è la **Vernaccia di San Gimignano** Titolato 2021 di Guicciardini Strozzi, ricca di personalità e con un piacevole gusto agrumato che ricorda il mandarino.
14 euro, guicciardinistrozzi.it

Lessate la pasta in acqua bollente salata, per 2 minuti in meno rispetto al tempo di cottura indicato.
Sgusciate intanto le cozze, lasciandone una dozzina nel mezzo guscio, per decorare i piatti.
Versate 2-3 mestoli del sugo delle cozze nel tegame e riportatelo a bollore. Unitevi la pasta scolata e terminate di cuocerla, aggiungendo alla fine le cozze sgusciate.
Mantecatela con il pecorino e servitela completando con le cozze nei mezzi gusci, una macinata di pepe e la scorza grattugiata del lime.

RECUPERARE I BACCELLI

Nei baccelli, come in tutte le bucce, si concentrano sostanze aromatiche ma anche fitocomposti, che le piante sviluppano per la loro difesa e che svolgono un'azione antiossidante e antinfiammatoria. Pulite i baccelli eliminando peducoli e filamenti. Tagliateli a pezzi, frullateli e passateli al setaccio. In alternativa, centrifugateli o passateli nell'estrattore dopo averli sbollentati per qualche minuto.

CREMA DI PISELLI CON SALSA DI DATTERINI E LAMPONI

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1,3 kg piselli freschi**
- **500 g patate**
- **200 g pomodori datterini**
- **125 g lamponi**
- **10 g zucchero integrale**
- **½ cipolla**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER LA SALSA
Tagliate a pezzetti i datterini e raccoglieteli in una casseruola con un filo di olio. Unite 100 g di lamponi e lo zucchero integrale. Salate, pepate e cuocete per 10-12 minuti.
Frullate tutto con il mixer a immersione e filtrate ottenendo una salsa liscia.
PER LA CREMA
Sgranate 1 kg di piselli.
Pelate le patate e tagliatele a fettine.
Tritate la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio, per 3-4 minuti. Unite le patate e copritele di acqua, salate e pepate; cuocete per circa 20 minuti.
Aggiungete i piselli sgranati e cuocete ancora per 3-4 minuti.
Frullate i baccelli con tanta acqua quanta ne basta per ottenere un frullato. Passatelo al setaccio ricavando 200 g di succo. Unitelo nella casseruola e mescolate per 1-2 minuti.
Frullate tutto con il mixer a immersione in una crema non troppo liscia.
Servitela con la salsa, completando con qualche lampone e con i piselli rimasti, sgranati, crudi.

PESCI

Seppie con ripieno di porri e fave

Filetti di sgombro marinati al limone e olio alla salvia

Pagro al forno con vongole e aneto

SEPPIE CON RIPIENO DI PORRI E FAVE

Piccolo prezzo, grande risultato Si può riassumere così il senso di questa ricetta per la quale bisogna avere a disposizione il tempo tranquillo delle massaie di una volta. Solo così la seppia, che riesce gommosa o asciutta in mani frettolose, diventa tenerissima. La sua bontà sta nella freschezza, rivelata dal colore traslucido, compattezza al tatto, e corpo abbastanza spesso. La mossa professionale? Toccate le piccole ventose dei suoi tentacoli: se avvertite una leggera aspirazione, vuol dire che il mollusco è davvero ultra fresco.

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

2 kg 6 seppie
350 g patate novelle
280 g porro
250 g carote
170 g fave fresche sgranate
50 g nocciole
maggiorana
erba cipollina – limone
pangrattato
Parmigiano Reggiano Dop
burro – zucchero
zenzero in polvere
cannella – paprica
vino bianco – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Lavate le patate e tagliatele a rondelle senza pelarle. Sbucciate le carote e tagliatele a mezze rondelle.
Lessate insieme patate e carote nella pentola a pressione, con 1 cucchiaio di olio, 2 rametti di maggiorana, un pizzico di sale, 200 g di acqua, per 12 minuti dal fischio.
Scolatele e schiacciatele in un purè grossolano, unendo 1 cucchiaio di erba cipollina tagliuzzata, sale e pepe.
Mondate il porro e tagliatelo a mezzi rocchetti. Raccoglieteli in una casseruola con le fave, 3-4 cucchiai di olio e rosolate tutto per 1 minuto. Aggiungete ½ bicchiere di acqua, coprite, portate a bollore, abbassate il fuoco e cuocete per 10-12 minuti. Tritate poi porri e fave nel mixer, con il loro liquido di cottura, ottenendo una crema grezza; unitevi 4 cucchiai di pangrattato, 1 cucchiaio di parmigiano grattugiato, sale e pepe, ottenendo il ripieno.
Pulite le seppie eliminando l'osso; staccate i ciuffi con i tentacoli e tagliateli in due in modo da poterli appoggiare di piatto.
Accomodate le seppie in un tegame, sul lato esterno, e sistemate all'interno di ogni seppia il proprio ciuffo. Irroratele con il succo di ½ limone e uno spruzzo di vino; cuocetele con il coperchio per circa 10 minuti: le seppie si arricceranno, formando piccole «scodelle» adatte a contenere poi il ripieno.
Farcite le seppie con la crema di fave e rimettetele nella pentola, con i ciuffi, questa volta sistemati accanto. Condite con 2-3 cucchiai di olio e cuocete con il coperchio ancora per 15 minuti.
Fondete intanto una piccola noce di burro in una padella con 1 cucchiaio di zucchero e un pizzico di spezie in polvere (cannella, paprica, zenzero) mescolando con uno spicchio di limone infilzato in una forchetta.
Unite le nocciole e tostatele finché lo zucchero non si sarà fuso, quindi distribuitele su un foglio di carta da forno. Lasciatele raffreddare, poi spezzettatele grossolanamente.
Servite le seppie ripiene e i loro ciuffi con il purè di patate e carote, completando con altra erba cipollina e le nocciole speziate.

FILETTI DI SGOMBRO MARINATI AL LIMONE E OLIO ALLA SALVIA

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

850 g 8 filetti di sgombro
300 g olio extravergine di oliva
250 g punte di asparagi bianchi
80 g radicchietti
2 limoni non trattati
salvia – sale

Rifilate i filetti di sgombro, eliminando la parte del ventre. Appoggiateli sulla pelle e incideteli lungo la lisca centrale, da una parte e dall'altra, fino alla pelle; piegate leggermente i filetti, in modo da evidenziare la lisca centrale, e tagliatela con le forbici.
Adagiate i filetti in una pirofila. Conditeli con la scorza grattugiata di 1 limone e il succo di 2 limoni e sale. Coprite con la pellicola e lasciate riposare per 2 ore.
Tagliate le punte degli asparagi in tre fette ognuna, per il lungo, e cuocetele a vapore per 20 minuti.
Scaldate l'olio con un bel ciuffo di salvia, portandolo fino a 140 °C.
Scolate i filetti ed eliminate la marinata; rimettete i filetti nella pirofila e copriteli con l'olio caldo.
Lasciateli riposare finché l'olio non si sarà raffreddato.
Saltate per 2 minuti i radicchietti in una padella, con un filo di olio degli sgombri, e una presa di sale.
Servite gli sgombri con i radicchietti e con gli asparagi.
Idea verde La cottura «indiretta» con olio caldo, senza contatto diretto con il fuoco, preserva le qualità nutritive e gustative dello sgombro donando inoltre una consistenza morbidissima.

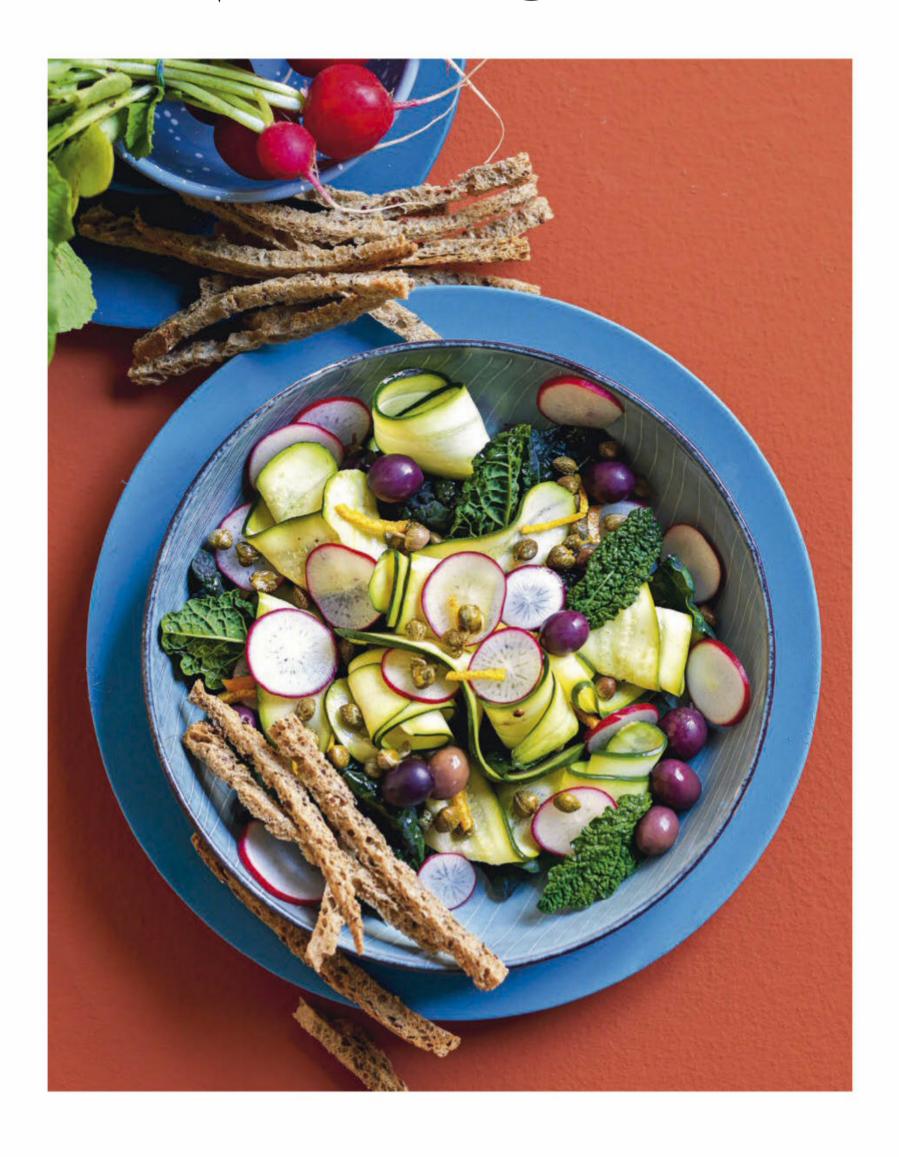
PAGRO AL FORNO CON VONGOLE E ANETO

Cuoco Walter Pedrazzi
Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

800 g 1 pagro
300 g vongole spurgate
aneto
olio extravergine di oliva
vino bianco
limone non trattato
sale – pepe

Squamate ed eviscerate il pesce, salatelo e pepatelo all'interno e inserite nel ventre un ciuffetto di aneto.
Ungete di olio il pesce e aggiungete un goccio di olio anche nella padella.
Arrostitelo appoggiandolo su un «letto» di aneto, per pochi secondi, voltatelo sull'altro lato e sfumate con ½ bicchiere di vino.
Aggiungete le vongole e la scorza di 1 limone a striscioline.
Chiudete con il coperchio e cuocete per 20 minuti circa.
Come contorno Potete completare con 8 asparagi verdi: tagliateli a metà per il lungo, rosolateli in padella con 3-4 cucchiai di olio per 3-4 minuti e poi insaporiteli con ½ scalogno a fettine per 2 minuti; distribuiteli infine sul pesce, subito dopo aver aggiunto le vongole.

VERDURE

Insalata di zucchine, cavolo nero e ravanelli

Piccoli sformati di fagiolini e conserva di casa

Ortaggi saltati con crema di pane all'aceto di mele

INSALATA DI ZUCCHINE, CAVOLO NERO E RAVANELLI

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

350 g zucchine
300 g cavolo nero
200 g ravanelli
80 g olive taggiasche denocciolate
60 g capperi sotto aceto
50 g aceto di vino
2 fette di pane casereccio, anche raffermo
1 arancia non trattata
olio extravergine di oliva
aglio
sale – pepe

Tagliate le zucchine a fettine molto sottili per il lungo e scottatele per 10 secondi in acqua bollente acidulata con l'aceto. Scolatele, trasferitele in un piatto e conditele con 80 g di olio, insaporito con un po' di aglio tritato (regolate la quantità a piacere); lasciate marinare per circa 20 minuti.
Scolate le zucchine dalla marinata e filtrate l'olio per eliminare l'aglio.
Tagliate i ravanelli a fettine e il cavolo nero a strisicioline.
Mescolate le zucchine con i ravanelli, il cavolo nero, le olive taggiasche e i capperi e insaporite con la scorza dell'arancia tagliata a piccole striscioline e l'olio filtrato. Regolate di sale e di pepe e portate in tavola, accompagnando con il pane tagliato a bastoncini.

PICCOLI SFORMATI DI FAGIOLINI E CONSERVA DI CASA

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER LA CONSERVA
1 kg pomodorini Pachino Igp
olio extravergine di oliva
aglio – sale

PER I PICCOLI SFORMATI
600 g fagiolini – 500 g patate
100 g Parmigiano Reggiano Dop
3 uova – pangrattato
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER LA CONSERVA
Tagliate a metà i pomodorini e raccoglieteli in una casseruola con un filo di olio e 1 spicchio di aglio schiacciato. Cuocete per circa 1 ora, con il coperchio, lasciando che i pomodori rilascino la loro acqua, fino a diventare una sorta di conserva grossolana. Salate alla fine.

PER I PICCOLI SFORMATI
Pulite i fagiolini. Pelate le patate, affettatele finemente, raccoglietele in una casseruola e copritele di acqua. Cuocete con il coperchio per 10 minuti, quindi aggiungete i fagiolini e proseguite per altri 5 minuti, sempre con il coperchio.
Scolate tutto e frullate, ottenendo una crema. Incorporate il parmigiano grattugiato, le uova e 2 cucchiai di pangrattato, sale e pepe.
Ungete di olio 6 stampini usa e getta e cospargeteli di pangrattato.
Distribuite il composto negli stampini e infornateli in un bagnomaria, a 160 °C per 45-50 minuti.
Liberate gli sformati dagli stampi e serviteli con la conserva di pomodoro.

ORTAGGI SALTATI CON CREMA DI PANE ALL'ACETO DI MELE

Non si butta mai
Prendendo spunto dalla pearà veronese dove il pane vecchio, con brodo e midollo, diventa una ricca salsa, abbiamo pensato a una ricetta più fresca con mandorle e aceto, ottima anche con carni fredde (come alternativa alla salsa tonnata, per esempio).

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

300 g patate – 200 g zucchine
200 g asparagi bianchi
200 g latte – 160 g carote
150 g porro
100 g asparagi verdi
40 g pane secco
30 g mandorle senza la buccia
30 g aceto balsamico di mela
1 mazzetto di rucola – pepe
olio extravergine – sale

Tagliate il pane secco a fette e abbrustolitele in padella senza grassi insieme alle mandorle. Frullate pane e mandorle con il latte, 40 g di olio, sale, pepe e l'aceto balsamico di mela; dovrete ottenere una crema.
Tagliate a tocchi le patate e rosolatele vivacemente con 2 cucchiai di olio e un pizzico di sale; abbassate il fuoco, coprite e cuocete per 10 minuti.
Riducete a tocchi anche il resto delle verdure e unitele nella padella con le patate, aggiungete altri 2 cucchiai di olio, coprite nuovamente e cuocete ancora per 10-12 minuti.
Spegnete e completate con la rucola, che cuocerà con il calore residuo (rimettete il coperchio).
Distribuite la crema di pane nei piatti, accomodatevi le verdure e servite subito.

Filetti di sgombro marinati al limone *pag. 69*
Pagro al forno con vongole e aneto *pag. 69*

Uno dei vini che sta meglio con gli asparagi è il **Sauvignon** del Collio Friulano. Il 2020 di Borgo Conventi è molto tipico nei profumi di salvia e **foglia di pomodoro** e ha la giusta struttura per accompagnare i secondi di pesce.
14 euro, borgoconventi.it

Seppie con ripieno di porri e fave *pag. 69*

Il sapore dolce delle verdure e la cottura al vapore richiedono un bianco giovane e delicato. Il **Roero Arneis** 2021 di Duchessa Lia, fragrante, **disinvolto** e piacevolmente minerale, sta bene con il ripieno, con le nocciole e con il contorno. Si trova anche al supermercato.
8 euro, duchessalia.it

Insalata di zucchine, cavolo nero e ravanelli *pag. 73*

Scegliete una **birra leggera** e rinfrescante come la **Wit** di Theresianer, non filtrata al malto di frumento, con delicate sfumature agrumate.
2 euro, theresianer.it

CARNI E UOVA

Pollo al limone e carote novelle in cartoccio

Cosciotto di agnello arrosto con carciofi

Uovo in camicia su tarassaco croccante

POLLO AL LIMONE E CAROTE NOVELLE IN CARTOCCIO

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

360 g 2 petti interi di pollo ruspante
4 carote novelle
2 limoni non trattati
semi di coriandolo
coriandolo fresco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pulite i petti di pollo da ossi e tessuto connettivo e divideteli in due parti.
Lavate i limoni e tagliateli a fettine.
Pelate le carote e tagliatele a rondelle sottili.
Praticate piccole incisioni orizzontali sui petti e inseritevi le fettine di limone.
Trasferite ciascun petto su un foglio di carta da forno, insieme con le carote; condite con olio, sale, pepe e semi di coriandolo (pestatene alcuni per liberarne l'aroma). Chiudete i cartocci e infornateli a 180 °C per 15-17 minuti.
Sfornate i cartocci, apriteli e completate con foglie di coriandolo fresco e portate in tavola.
Idea verde Nel cartoccio la carne cuoce protetta, assorbe gli aromi e si mantiene morbida e succulenta anche usando poco olio. Da preparare in un momento, con pochi ingredienti e senza nemmeno una pentola, è un secondo piatto con contorno gustoso e leggero, reso speciale dall'aroma fresco del coriandolo. Ideale a cena.

COSCIOTTO DI AGNELLO ARROSTO CON CARCIOFI

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Facile
Tempo 2 ore e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1,2 kg 2 cosciotti di agnello
200 g brodo vegetale
4 carciofi
1 piccola cipolla
1 carota
rosmarino – salvia – menta
peperoncino – cumino
aglio – farina – limone
vino bianco – sale – pepe
olio extravergine di oliva

Disponete i cosciotti in una pirofila e cospargeteli con aghi di rosmarino e foglie di salvia, sale, pepe, cumino, qualche rondella di peperoncino, un filo di olio. Massaggiateli sopra e sotto, poi unite nella pirofila 1 spicchio di aglio, la cipolla affettata, la carota pelata a fettine, ½ bicchiere di vino e il brodo vegetale.
Infornate l'agnello a 180 °C per 10-12 minuti, poi copritelo con un foglio di alluminio e proseguite la cottura per circa 1 ora. Scopritelo e cuocetelo ancora per 1 ora.
Frullate il fondo di cottura, filtratelo e fatelo poi restringere per circa 10 minuti; unite 1 cucchiaio di farina impastato con 1 cucchiaio di olio, per addensare un po' la salsa.
Mondate i carciofi e tagliateli finemente. Conditeli con olio, sale, limone e menta e serviteli con i cosciotti.
Idea verde Per la qualità delle carni e la correttezza della filiera, scegliete l'Agnello di Sardegna Igp; i capi sono allevati al pascolo brado e semibrado, e alimentati dalle madri.

UOVO IN CAMICIA SU TARASSACO CROCCANTE

Un leone al dente
Lo si riconosce nei campi e sui margini dei sentieri per i fiori gialli e la forma frastagliata delle foglie da cui deriva la dizione popolare di «dente di leone». Il tarassaco, che ha una nobile storia tra i rimedi naturali per i suoi effetti digestivi e diuretici, in questa ricetta ha il compito di contrastare con la sua nota amarognola e la consistenza croccante la dolcezza dell'uovo e delle fave.

Cuoca Patrizia Crapanzano
Impegno Medio
Tempo 45 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 2 PERSONE

500 g fave fresche
2 uova freschissime
1 mazzetto di tarassaco
½ scalogno
olio extravergine di oliva
aceto – aglio – sale

Distribuite il tarassaco in una teglia, conditelo con un filo di olio e sale e fatelo essiccare in forno a 160 °C per 10-15 minuti.
Sgranate le fave. Fate appassire in una casseruola lo scalogno tritato con un filo di olio e 1 spicchio di aglio, quindi unite le fave, copritele di acqua a filo e fatele cuocere per circa 15 minuti. Spegnete, salate e frullate con il liquido di cottura; passate al setaccio, se desiderate ottenere una crema liscia.
Cuocete le uova, uno per volta. Create un vortice in una piccola casseruola con acqua bollente (a piccolo bollore) acidulata con 2 cucchiai di aceto.
Rompete l'uovo in un bicchierino e calatelo nel vortice; cuocete per 5-6 minuti, poi scolatelo su carta da cucina. Servitelo adagiato sul tarassaco croccante, accompagnando con la crema di fave.

Pollo al limone e carote novelle in cartoccio *pag. 77*

La cottura delicata e il gusto agrumato della preparazione dettano l'abbinamento con un bianco di buona struttura e affinato in legno. Va bene un grande classico, come lo **Chardonnay** Fontanelle 2019 di Castello Banfi, **morbido**, sapido e con attraenti profumi di spezie dolci. Servitelo sui 13 °C. *17 euro, banfi.it*

Cosciotto di agnello arrosto con carciofi *pag. 77*

Questa carne richiede un rosso di buona freschezza, come il **Valdarno di Sopra Sangiovese** Boggina A 2019 di Petrolo: la **vinificazione in anfora** lo rende succoso e speziato, e gli dà una bevibilità a cui è difficile resistere. *50 euro, petrolo.it*

Uovo in camicia su tarassaco croccante *pag. 77*

La nota amarognola del tarassaco e la cremosità del tuorlo sono ben bilanciate da un **Valdobbiadene Prosecco Superiore**. Ci piace il Brut Guia 2021 di Foss Marai per il sapore **fruttato** e la fine effervescenza. *15,50 euro, fossmarai.com*

DOLCI

Dolce vegano al cacao e spuma di fragole

Cantucci e vin santo in forma di cheesecake

Cialde di pop-corn al cioccolato bianco

Dolce vegano al cacao e spuma di fragole *pag. 80*
Cialde di pop-corn al cioccolato bianco *pag. 81*

Optate per un rosso dolce e frizzante che sta bene con le fragole, come il piemontese **Brachetto d'Acqui**. Il 2021 di Braida è **leggiadro** e speziato, con un invitante sapore di piccoli frutti rossi. *12 euro, braida.it*

Cantucci e vin santo in forma di cheesecake *pag. 80*

Se il vino compare nella ricetta, è buona norma portarlo anche a tavola. Il **Vin Santo** Occhio di Pernice Familiae 2011 di Boscarelli ha profumi di **agrumi canditi** e frutta secca, e un buon equilibrio tra dolcezza e acidità. *38 euro, poderiboscarelli.com*

DOLCE VEGANO AL CACAO E SPUMA DI FRAGOLE

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **250 g fragole**
- **200 g latte di riso o di avena**
- **200 g panna vegetale**
- **150 g farina 00**
- **70 g zucchero integrale di barbabietola**
- **60 g cioccolato fondente**
- **40 g olio di semi – 25 g cacao**
- **9 g lievito in polvere per dolci**

Mescolate in una ciotola la farina, lo zucchero, il cacao, il cioccolato fondente tritato e il lievito; unite il latte di riso e l'olio di semi e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo.
Foderate con carta da forno uno stampo da plum cake (22x7 cm) e riempitelo con il composto; adagiatevi sopra 50 g di fragole tagliate a spicchi e cuocete a 180 °C nel forno statico per 40 minuti circa.
Frullate le fragole rimaste. Montate parzialmente la panna e incorporatela delicatamente alle fragole frullate.
Sfornate il dolce, lasciatelo intiepidire e poi liberatelo dallo stampo; distribuitevi sopra la spuma di fragole e servite a piacere con fragole fresche e cioccolato fondente tritato.
Idea verde Lo zucchero integrale di barbabietola viene prodotto in Italia, con un processo di filiera corta.

CANTUCCI E VIN SANTO IN FORMA DI CHEESECAKE

Export-import di successo
L'incrocio gastronomico più formidabile tra l'Italia e gli States è il tiramisù da parte nostra e la cheesecake da parte loro. E questo perché sono due dolci facili e capaci di assimilare le variazioni e le invenzioni più diverse riuscendo sempre buoni. Qui il classico binomio di fine pasto tra cantucci e vin santo regala carattere a una torta spesso un po' blanda.

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **500 g formaggio fresco cremoso**
- **400 g cantucci**
- **200 g ricotta – 120 g miele**
- **100 g vin santo – 50 g pinoli**
- **10 g gelatina alimentare in fogli**

Scaldate il vin santo in un pentolino con il miele.
Ammollate la gelatina alimentare in acqua fredda, strizzatela bene e scioglietela nel vin santo caldo.
Mescolate il formaggio cremoso con la ricotta e amalgamatevi ¾ del vin santo con la gelatina.
Stendete una pellicola alimentare sull'anello di una tortiera a fondo mobile (ø 24 cm) e posatelo con la pellicola a contatto con il fondo stesso; distribuitevi il resto della gelatina, formando delle gocce;

ponete in frigo per 15 minuti; quando le gocce saranno ben indurite, versatevi sopra il composto di formaggio, livellatelo e completate con i cantucci, spezzettati, premendoli affinché penetrino in parte nel formaggio. Ponete a raffreddare in frigorifero per 3 ore circa.
Capovolgete infine la cheesecake con l'aiuto di un piatto di portata; eliminate il fondo, la pellicola alimentare e poi l'anello; completate con i pinoli, leggermente tostati, e servite.
Idea verde Facile da realizzare, non troppo carico di zuccheri raffinati e di grassi (e per questo molto friabile), è una torta che non prevede l'utilizzo del forno.

CIALDE DI POP-CORN AL CIOCCOLATO BIANCO

Cuoco Emanuele Frigerio
Impegno Facile
Tempo 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **200 g fragole**
- **150 g cioccolato bianco**
- **100 g mais per pop-corn**
- **100 g latte di riso o di avena**
- **80 g zucchero semolato**
- **limone – sale**

Cuocete il mais in una ciotola coperta con pellicola alimentare nel microonde, alla massima potenza, per circa 3 minuti e mezzo, finché non si saranno aperti. In alternativa si possono cuocere in una padella antiaderente, senza grassi, con il coperchio.
Fondete lo zucchero con qualche goccia di succo di limone e un pizzico di sale, finché non comincerà a caramellarsi; unite quindi il latte di riso, caldo, e proseguite la cottura fino a ottenere una consistenza liscia; aggiungete i pop-corn e mescolate per ben rivestirli di caramello.
Trasferite il composto su un foglio di carta da forno, distribuendolo a cucchiaiate e appiattendolo per formare delle cialde. Fate raffreddare.
Spezzettate il cioccolato bianco in una ciotola e fondetelo nel forno a microonde a 500 Watt in 3-4 riprese di 30 secondi ciascuna, mescolando ogni volta; immergetevi poi le cialde da un lato e lasciatele indurire, capovolte.
Servitele con le fragole a pezzetti o altra frutta a piacere.

COMPORRE LA CHEESECAKE

I cantucci si riducono in tocchetti non troppo piccoli, con un coltello. La pellicola va stesa sull'anello senza pieghe, che rimarrebbero impresse sul formaggio. L'anello si posa sul fondo, dalla parte della pellicola. Tenete la cheesecake in freezer per altri 30 minuti prima di sformarla, dopo aver passato una lama sottile lungo il bordo.

E GLI AVANZI? USARLI È UN'ARTE

All'inizio del Novecento lo scrittore Olindo Guerrini anticipava il tema dell'economia circolare applicato alla cucina di casa DI **FABIO FRANCIONE**

Una statistica di qualche mese fa rilevava che gli italiani recuperano più cibo di quello che buttano via. A differenza di altri popoli, riusciamo a salvare dall'immondizia soprattutto i prodotti freschi – frutta e verdura, formaggi, latticini e pane –, spesso acquistati in sovrappiù rispetto al bisogno e poi dimenticati in frigo o in dispensa prima di diventare inutilizzabili. Vincitori dello spreco alimentare sono gli Stati Uniti, mentre i Paesi dell'Europa sudoccidentale sono tra i più virtuosi.

Ma, se la contemporaneità ha posto all'ordine del giorno per quanto riguarda il consumo di cibo parole come «salute», «ambiente», «etica», «sostenibilità», «rispetto per il mondo non umano», né la modernità del secolo scorso, né le punte scientifiche più avanzate del XIX secolo erano esenti da riflessioni analoghe. Soltanto che a essere presi di petto erano gli avanzi, il cibo non fresco ma cotto rimasto nei piatti o nelle pentole.

Cambiano i termini, ma la sostanza è invariata e al di là di ovvie generalizzazioni, rimane di estremo interesse un libro come *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa* di Olindo Guerrini, chiuso nel 1916 e pubblicato postumo due anni dopo.

Nella stesura incrocia sia *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi sia lo scavo archivistico e bibliofilo compiuto dal suo autore nella costruzione di una possibile storia del cibo e della cucina, a cominciare dai ricettari medievali per arrivare alle opere gastronomiche francesi dell'Ottocento. Queste ultime, come egli stesso dichiara apertamente, gli suggeriscono indirizzi di svolgimento, metodo e ricerca. Filosofia positivista e progresso scientifico non erano disgiunti ancora da un umanesimo che si serviva della filologia e della lingua per nuove scoperte. La divaricazione tra lettere e scienza avverrà nella seconda metà del XX secolo con l'avvento sempre più persuasivo dei media e dei nuovi modi di comunicazione che, peraltro, con il cannocchiale rovesciato del tempo si riescono a intravedere anche nelle forme adottate per i loro ricettari sia da Artusi sia da Guerrini.

Con gli *Avanzi* il salto di qualità è enorme; la destinazione è ancora una volta la tavola delle famiglie ma i motivi popolari cari ad Artusi in Guerrini si esplicitano nella riconversione di un consumo, pur parco, che non ammette scarti ma riciclo. Un anticipo di cosa s'intende oggi per economia circolare, di rigetto del superfluo, di valorizzazione della sobrietà e del risparmio.

Ovviamente conservando il gusto per il buono, attingendo a tutta quella utensileria creativa, ironica, talvolta comica e surreale radicata in Emilia-Romagna. D'altronde, fa capolino tra le ricette, anch'esse «parlate» al pari dell'Artusi, il tentativo di raccogliere piatti ricchi e non solo di risulta. Già è stato ricordato, inoltre, che il libro è stato scritto durante la Prima guerra mondiale e la sua successiva diffusione avviene in piena epidemia della spagnola. Stando a ciò non si può fare a meno di estendere gli *Avanzi*, poco più di cento anni dopo, alla nostra attualità. Ancora una volta un ricettario ripete un miracolo e come i grandi romanzi dell'Apocalisse del primo Novecento ha la capacità di leggere in anticipo per i suoi tempi un futuro per noi molto più che presente.

Fabio Francione, scrittore e critico, ha curato per La nave di Teseo la nuova edizione di *La scienza in cucina e l'arte di mangiar bene* di Pellegrino Artusi e sta curando *L'arte di utilizzare gli avanzi della mensa* di Olindo Guerrini, di prossima uscita per la medesima casa editrice.

Panino con agnello sfilacciato, zucchine e ravanelli

Impegno Facile
Tempo 25 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 coscia di agnello della ricetta a pag. 77
8 fettine di zucchina marinate della ricetta a pag. 73
4 panini di grano duro
4 ravanelli – lamponi
aceto di vino bianco – menta maggiorana – olio extravergine di oliva – sale – pepe

Sfilacciate la coscia di agnello ottenendo circa 300 g di polpa. Condite gli sfilacci con 4 cucchiai di olio, 2 cucchiai di aceto, sale e pepe. Grattugiate grossolanamente i ravanelli. Spezzettate 6-7 lamponi. Preparate un olio aromatico mescolando 3 cucchiai di olio con un trito fine di menta e maggiorana, sale e pepe. Dividete i panini a metà e ungete le due parti con l'olio aromatizzato. Farciteli con gli sfilacci di agnello, le fettine di zucchina, i ravanelli grattugiati e i lamponi.

Gallette di risotto e crema di formaggio

Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g risotto alle carote e pollo della ricetta a pag. 64
crema di ricotta e caprino della ricetta a pag. 60
prezzemolo – farina – burro olio extravergine di oliva

Modellate il risotto avanzato in 10 gallette da circa 60 g ciascuna. Infarinatele leggermente e rosolatele con una noce di burro e un filo di olio facendole ben dorare su entrambi i lati. Tritate finemente un ciuffetto di prezzemolo. Servite ogni galletta con una piccola quenelle di crema di ricotta e caprino e completate con il prezzemolo tritato.

Frittata con le alici

Impegno Facile
Tempo 20 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

10 alici impanate della ricetta a pag. 60
5 uova – finocchietto
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tritate un bel ciuffo di finocchietto e unitelo alle uova mentre le sbattete insieme a un pizzico di sale e una macinata di pepe. Scaldate una padella velata di olio, disponete le alici e versate sopra le uova sbattute. Riducete la fiamma, coprite con il coperchio e proseguite fino a quando non sarà cotta anche la parte superiore. Attenzione però a non farla asciugare troppo.

A NOI PIACE VIVERE COSÌ

L'Alto Adige ha scelto l'ecologia molto prima che diventasse un'urgenza planetaria. Ormai è un'attitudine spontanea in produttori, cuochi e albergatori. Li abbiamo incontrati in Val Venosta e all'Alpe di Siusi

DI **SARA MAGRO**, FOTO **GIACOMO BRETZEL**

Le rovine della rocca di Castelvecchio, tra l'Alpe di Siusi e il Massiccio dello Sciliar. Nella pagina accanto, Ivo De Pellegrin con uno dei suoi pani di grani antichi biologici; nel suo Forno a Merano ha anche un angolo dove vende piatti, tazzine e altre stoviglie vintage.

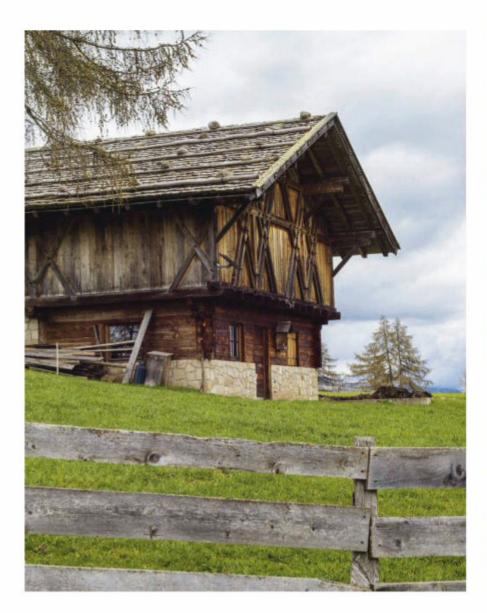
«Un giorno scriverò un libro per illustrare le inattese similitudini tra gli aromi delle mele e quelli del vino»

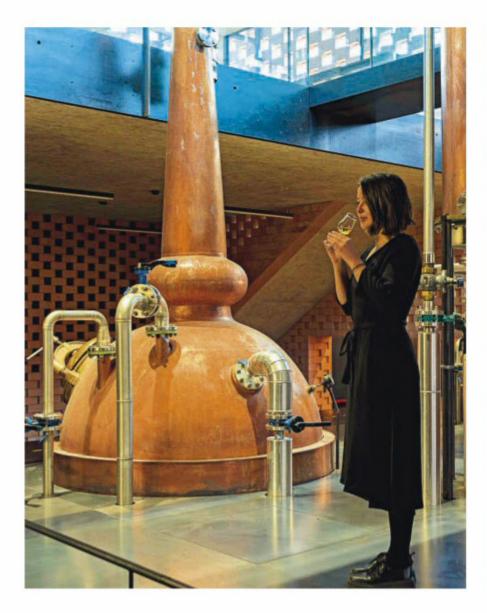
CHRISTOPH TSCHOLL, AGRICOLTORE BIOLOGICO

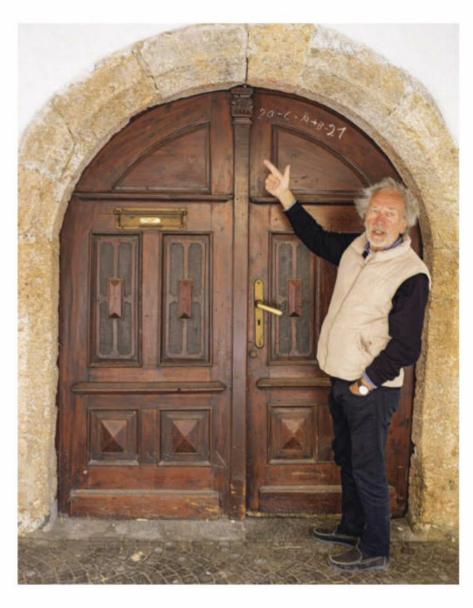
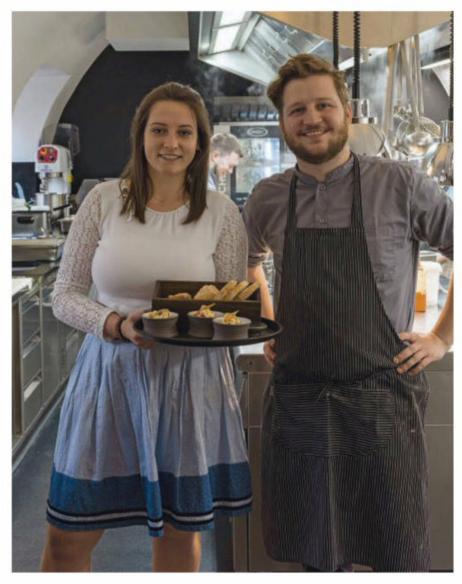
A maggio la Val Venosta è un'esplosione di fiori. Sbocciano bianchi e rosa sui filari di meli. In questa vallata dal microclima secco, caldo e soleggiato di giorno e rinfrescato dalla brezza di notte, questi alberi crescono oltre i mille metri di altitudine. «I frutti impiegano più tempo a maturare, ma quando li raccogli hanno un sapore più intenso e dolce», dice Ramona Tscholl, contadina poco più che ventenne che ha scelto di lavorare nell'azienda agricola dei genitori Schlosshof a Cengles, un paesino vicino a Lasa. «Alla fine dell'estate, le mele acquistano profili aromatici così ricchi che ricordano quelli del vino», spiega Christoph Tscholl, un altro agricoltore che come prima passione ha la viticultura e promette di scrivere un giorno un libro sulle similitudini tra i due mondi, solo apparentemente lontani. In Val Venosta, la produzione di mele supera i trecentomila quintali all'anno, e dà lavoro a millesettecento famiglie, quasi una monocultura, anche se nei generosi frutteti e orti di montagna crescono altre prelibatezze tardive, come le pere Pala con cui si fa un pane delizioso, le fragole della Val Martello, le albicocche di Malles e Silandro, gli asparagi carnosi di Castelbello.

Poi ci sono i vigneti del Monte Sole, e non sarà difficile capire perché lo hanno chiamato così. Da quei ripidi pendii nascono bianchi pregiati come il Weißburgunder (pinot bianco), il Blauburgunder (pinot nero), vini autoctoni come la Vernatsch (schiava), il Gewürztraminer (termeno aromatico) e il Fraueler, e i trentacinque ettari di vigneti tra Castelbello, Laces e Silandro sono riconosciuti come Doc.

I distillati sono un capitolo a parte, anche se beneficiano della stessa posizione favorevole. Alle porte di Glorenza, in una zona climaticamente simile alle Highlands, la famiglia Ebensperger ha aperto Puni, la prima distilleria italiana di whisky. Imponente e austera, fuori è un cubo di mattoni traforati, dentro è un complesso sistema di →

Un labirinto dei Giardini Kränzelhof a Cermes. Nella pagina accanto, dall'alto, Ramona Tscholl nel meleto di famiglia a Cengles; Martha Mulser tra la figlia Cornelia e la nipotina al Maso Pflegerhof, sull'Alpe di Siusi, dove preparano tisane e sciroppi con erbe e fiori.

«Come uno scultore affronta la pietra dura per renderla viva, noi lavoriamo la natura in modo creativo per fare il vino»

FRANZ PFEIL, FONDATORE DEI GIARDINI KRÄNZELHOF

Dall'alto in senso orario, un alambicco di Puni, prima distilleria italiana di whisky, aperta nel 2010 alle porte di Glorenza; i portici medievali di Glorenza, la più piccola città dell'Alto Adige e una delle più piccole d'Italia; Thomas Ortler, cuoco del ristorante Flurin a Glorenza, con Carolin Rainalter, sua collaboratrice in sala; Gianni Bodini, scrittore, fotografo e guida di Glorenza. Nella pagina accanto, dall'alto in senso orario, una baita a Meltina, sull'Altopiano del Salto, dove si trova la più vasta distesa di larici d'Europa; un viandante con la gerla sulle spalle per raccogliere erbe e frutti spontanei sull'Altopiano del Salto; le nuove Floris Green Suites dell'Hotel Florian, sull'Alpe di Siusi (*florisgreensuites.com*); lo chef Armin Pernstich e la moglie Sabine nel loro ristorante Ansitz Taberna Romani a Termeno.

La chiesetta di San Valentino, a Siusi. Costruita nel XII secolo, conserva un bellissimo ciclo di affreschi medievali. Si raggiunge con una piacevole passeggiata tra i prati.

alambicchi progettati su misura da una ditta scozzese. Quanto agli ingredienti, sono i pochi necessari: cereali maltati al 100%, lieviti selezionati e acqua dei ghiacciai delle Dolomiti. Dopo l'invecchiamento per almeno cinque anni in botti di bourbon, sherry e vino, il whisky è pronto (visita guidata e degustazioni aperte al pubblico).

Glorenza è la città più piccola dell'Alto Adige, protetta da intatte mura medievali e oggi da un protocollo rigidissimo di tutela architettonica, archeologica e ambientale. A curare le tradizioni invece pensano gli abitanti, anche giovanissimi. Spesso i ragazzi partono per cercare fortuna fuori e dopo qualche anno tornano a casa arricchiti di esperienze e idee per continuare con nuova energia l'attività di famiglia o per aprirne una propria. Come Thomas Ortler, 27 anni, chef del ristorante Flurin che, con una brigata e fornitori under trenta, ha dimostrato il suo talento e, con il rapido passaparola dei buongustai, è diventato l'indirizzo imperdibile. Poke di trota salmonata con mela cotogna, wakame e avena, agnello venostano con hummus, cetriolo e yogurt dicono tutto dell'approccio: terra e mondo, stagioni, democrazia (il menù degustazione parte da 43 euro).

Ora si capisce meglio perché questa soleggiata vallata è detta dei buongustai. Nei masi e nei mercati contadini, che sono un po' dappertutto, si comprano solo prodotti locali, artigianali, perlopiù biologici, dallo speck ai formaggi, dal pane di segale alle erbe per gli infusi. Sembra un piccolo mondo antico, eppure non c'è nulla di più attuale di queste terre, dove la sostenibilità è una scelta fatta ben prima dell'emergenza climatica. Senza saperlo, i contadini delle montagne sono sempre stati sostenibili, e istintivamente hanno sempre lavorato, agito e vissuto conservando le risorse, evitando gli sprechi, cercando l'autosufficienza energetica, seguendo l'economia circolare e le stagioni. Quello che oggi definiamo innovativo, in Alto Adige è uno stile di vita radicato, che gli permetterà di arrivare avvantaggiato all'appuntamento con l'Agenda 2030 dell'Onu, quando i buoni propositi si dovranno tradurre in pratica. L'esempio delle mele è calzante: l'Alto Adige è stato uno dei primi territori ad adottare i principi della coltivazione biologica negli anni Ottanta e oggi il 10% dei coltivatori è certificato, e la regione è la maggior produttrice di mele bio in Europa, pari a circa un quarto del totale.

Tutto questo, tradotto in pratica, significa semplicemente una qualità della vita, di cui si ha un assaggio come ospiti dell'Alpin&Relax Hotel Das Gerstl a Malles Venosta, felice espressione dell'accoglienza in zona: interni moderni e personale in costume, pane e muesli fatti in casa e una spa di design che domina la bellezza locale, il Parco dello Stelvio.

Anche a Merano, piccola città con giardini e passeggiate nel verde, qualità del cibo e della vita vanno di pari passo. E alla «generazione Zeta», da Greta Thunberg ai quasi trentenni, è chiarissima l'importanza di rispettare l'ambiente. Primo, non ci sono alternative, e comunque è un percorso più interessante, come dimostrano le storie di molti giovani produttori. Come Ivo De Pellegrin, 35 anni, che dopo diverse stagioni in ristoranti e alberghi della zona, nel 2019 ha aperto il suo Forno, essenziale nel concetto come nel nome: lavora a mano, senza macchinari, e tiene aperto solo il martedì, il giovedì e il sabato per rispettare i tempi di lavorazione: un giorno per preparare il lievito, uno per fare l'impasto e uno per cuocere e vendere i suoi pani fatti con farine di grani antichi del Molino Merano. Sempre nel 2019, Renè Romen, 28 anni, è tornato da Berlino e ha creato 58chocolate, dove, da solo, fa cinque tipi di cioccolati, dalla tostatura delle fave di cacao alla confezione e alla vendita diretta, perché non vuole perdersi l'entusiasmo degli acquirenti nel concedersi la deliziosa tavoletta.

La cultura del cibo genuino e dell'accoglienza è diffusa ovunque, in città come nei piccoli borghi, nei masi come negli hotel più eleganti. Prima di essere una gasthaus, il 1477 Reichhalter è stato mulino, segheria, fienile, stalla, taverna, caffè. Oggi è l'esempio di un'ospitalità evoluta e contemporanea, un insieme coerente di design, oggetti d'arte, legni antichi, comfort food. Chi arriva deve sentirsi a casa, capire dove si trova e ripartire sperando di tornare.

Sembra proprio che tutti, nel loro piccolo, stiano partecipando all'obiettivo regionale di «rendere l'Alto Adige l'habitat sostenibile più ambito d'Europa», da prima che fosse formalizzato. I suoi principi si trovano applicati in natura e nelle opere umane. Basta passare dall'Altopiano del Salto e fermarsi a guardare la sterminata fioritura lilla di crocus selvatici a Meltina, e la distesa di larici più grande d'Europa a San Genesio; ma anche visitare i giardini Kränzelhof a Cermes: «Abbiamo creato un'opera d'arte vivente, uno spazio espositivo nella natura», dice orgoglioso il fondatore Franz Pfeil, che per far vivere il suo parco creativo propone eventi culturali all'aperto e degustazioni di vini organici nel giardino d'inverno.

Il sodalizio con la terra fa parte della mentalità altoatesina e si concretizza anche nelle cucine degli chef: Armin per esempio perlustra i mercati e le fattorie dei dintorni per far assaggiare agli ospiti del ristorante Ansitz Taberna Romani il meglio che c'è, dalle spezie del suo orto alla selvaggina della Val Senales. Il Seehotel Ambach è l'ennesimo esempio di come uomo e natura vanno d'accordo da tempi non sospetti. Costruito negli anni Settanta e mai modificato da allora, è perfettamente integrato nel paesaggio a cui rende omaggio con viste spettacolari sul lago di Caldaro, e agli ospiti non resta che rimanere incantati.

In primavera, l'altopiano dell'Alpe di Siusi si copre di fiori ed erbe profumate. Per il Maso Pflegerhof di Sant'Osvaldo inizia la stagione della raccolta. Dal 1982 coltivano piante aromatiche e medicinali, e con queste erbe biologiche o spontanee preparano sciroppi, tisane, miscele di spezie e una miracolosa crema all'arnica. L'attenzione al benessere è l'ennesima prova di cosa qui si intende per sostenibilità. Non c'è grand hotel o b&b che non abbia uno spazio dedicato, declinato nello stile locale. All'hotel Valentinerhof, per esempio, usano legno profumato, pietra energizzante e acqua di sorgente montana, tutti a chilometro zero. Semplicemente, dicevamo, si vive bene in modo naturale. E forse ora è più chiaro perché gli otto anni che mancano all'implementazione dell'Agenda 2030, agli altoatesini serviranno più che altro a perfezionarsi. Qui la svolta è iniziata tanto tempo fa. ■

Das Gerstl *dasgerstl.com*
Puni *puni.com*
Flurin *flurin.it*
58chocolate *58chocolate.com*
Forno *it.forno.me*
Kränzelhof *kraenzelhof.it*
Pflegerhof *pflegerhof.com*
1477 Reichhalter *1477reichhalter.com*
Valentinerhof *valentinerhof.com*
Ente del Turismo *suedtirol.info*

Piatti del rognone **Rosenthal**, piatti del fegato **Ginori 1735**, fondo di tessuto Toile de Jouy **Thevenon 1908** distribuito da **Agena**.

ROGNONE DI VITELLO, RISO GIALLO E ORTAGGI

BUONI DENTRO

RICETTE **WALTER PEDRAZZI**, TESTI RICETTE **LAURA FORTI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ARROSTINI DI FEGATO E GUANCIALE

Una nuova consapevolezza ci invita ad apprezzare anche le parti meno nobili degli animali, come le interiora. Sorprendenti per consistenze e sapori diversi, e per qualità nutritive

INSALATA DI TRIPPA
NELLA MICHETTA

Piatti della terrina **Ginori 1735**, posate **Sambonet**, fondo di tessuto **Thevenon 1908** distribuito da **Agena**; piatti della trippa **Rosenthal**, tovaglia **Les-Ottomans**.

TERRINA DI FEGATINI DI POLLO CON CROSTINI E BURRO FLOREALE

Piatti **Ginori 1735**, tovaglia **Les-Ottomans**.

«MILLEFOGLIE» DI ANIMELLE AL BURRO CON NOCCIOLE E PINOLI

Innanzitutto citiamole col loro nome esatto. Le interiora dei volatili si chiamano rigaglie, quelle degli altri animali, frattaglie. Quando vado in un grande ristorante sono, della carta, quello che mi attrae di più. Lo stesso quando vado in una trattoria. Perché in quei piatti sono certa di trovare due cose: consistenze diverse e sapori netti, lontani dalla base omologante delle parti «nobili» dell'animale.

Se sono in Piemonte e leggo «finanziera» o se sono a Firenze e leggo «cibreo», quelle sono le mie scelte e con ciò mi autorizzo a sentirmi in confidenza con l'imperatore Eliogabalo che amava stupire con i suoi banchetti nei quali abbondavano lingue di pavone, creste di gallo, cervelli di struzzo, e con Luigi XII, re di Francia, che aveva concesso per diritto feudale ai signori del luogo la lingua di bue, ritenuta per la sua squisitezza la parte migliore dell'animale.

Ma mi sento anche parte degli umili che facevano la stessa scelta per necessità e trasformavano la modestia di quegli ingredienti scartati dalle tavole alte o delle parti minori della macellazione di un loro animale in piatti pieni di sapore. La cucina popolare di ogni regione, città, campanile ha i suoi. La «pajata» a Roma, il coniglio farcito di coratella a Chieti, il fritto misto alla fiorentina, e, per strada, il morsello calabrese e il «pane ca' meusa» siciliano.

Poi sono arrivati gli anni Sessanta. Le parole-star in cucina sono diventate filetto, fettina, scaloppina, bistecchina, e quelle parti che richiedevano un po' più di pazienza ed esperienza sono scomparse dal vocabolario e dalla tavola familiari. Al macellaio bisognava ordinarle in anticipo ed era come fargli un dispetto per il lavoro extra di pulitura e l'esigenza della freschezza assoluta di quei morsi sommamente deperibili. Un giovanissimo interrogato su quale parte del bovino sia l'animella ha risposto: «La sua parte spirituale». E non è una barzelletta.

Nel frattempo siamo diventati migliori condomini del nostro pianeta, consapevoli delle relazioni che ci uniscono a tutti gli altri esseri viventi, a cominciare dagli animali di cui ci nutriamo e di cui ogni parte va rispettata e consumata. Tecnicamente si chiama «cucina circolare», un cerchio in cui tutto ritorna e nulla va sprecato. E quei tagli minori sono riapparsi, sono diventati addirittura bandiera di un nuovo modo di pensare, con grandi vantaggi per il palato, per la salute e per il portafoglio. In altre parole: paghi meno e mangi meglio.

Perché, dati alla mano, i tagli classici di carne magra si aggirano sulle 100 calorie all'etto, contengono 20 grammi di proteine, non oltre 8 grammi di grassi e un corredo di minerali e vitamine modesto rispetto alla clamorosa quantità di ferro del fegato, delle vitamine B dei rognoni e della milza, dei complessi importanti per le strutture nervose dei grassi della cervella. Con un'avvertenza, specifica il nutrizionista: questi tessuti ghiotti e preziosi sono ricchissimi di colesterolo. Mentre, per spezzare un'altra lancia a favore delle interiora, la trippa, nella sua modestia calorica (108 calorie all'etto), equivale, per quantità di proteine e scarsità di grassi, alla carne di vitello. E allora, saggezza e varietà, come piace a ogni buongustaio. FIAMMETTA FADDA

Piatti **Rosenthal**, posata **Sambonet**.

LINGUA IN ROTOLI DI «PIADINA»

ROGNONE DI VITELLO, RISO GIALLO E ORTAGGI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 2 ore di marinatura
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

900 g rognoni di vitello
150 g riso Carnaroli
140 g carote
120 g funghi champignon
100 g patate novelle
80 g scalogni
70 g piselli sgranati
45 g burro
cipolla – maggiorana
rosmarino
salvia – aglio
zafferano in polvere
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sezionate i rognoni per il lungo, divideteli a spicchi, in modo da poterli pulire dalla parte più grassa interna. Metteteli in una ciotola, copriteli di vino bianco e lasciateli marinare per 2 ore.
Sciacquateli, raccoglieteli in una casseruola, a freddo, copriteli di acqua, aggiungete un rametto di maggiorana, sale, qualche grano di pepe e portate a bollore. Cuoceteli per 3-4 minuti, poi scolateli.
Mondate le carote e riducetele a tocchetti. Pelate gli scalogni e tagliateli a spicchi. Lavate le patate e affettatele. Pulite gli champignon e separate i gambi dalle cappelle.
Raccogliete in una casseruola i piselli, le carote e le patate, 1 bicchiere di acqua e un filo di olio; chiudete con il coperchio e stufate per circa 10 minuti.
Preparate il riso: versatelo a freddo in una casseruola con 300 g di acqua, 1 bustina di zafferano e ¼ di cipolla. Portate a bollore, coprite con il coperchio e cuocete per 12 minuti. Spegnete e lasciate riposare per altri 5 minuti prima di togliere il coperchio.
Fondete il burro in una padella con un rametto di rosmarino, un ciuffo di salvia, 1 spicchio di aglio con la buccia e una macinata di pepe. Quando il burro comincia a prendere colore, unite i rognoni e arrostiteli per 2 minuti.
Togliete le erbe aromatiche, aggiungete gli champignon e gli scalogni e fate arrostire per 1 minuto, mescolando; unite quindi anche le verdure stufate con il loro liquido di cottura. Salate, coprite con un coperchio e terminate di cuocere in altri 10 minuti.
Servite i rognoni tagliati a pezzetti, insieme con il riso e gli ortaggi.

ARROSTINI DI FEGATO E GUANCIALE

Impegno Facile
Tempo 35 minuti più 1 ora di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g 4 fette di fegato di vitello spesse 1,5 cm
50 g guanciale affettato
8 punte di asparagi
4 piccole carote
4 zucchine novelle
2 cipollotti – erbe aromatiche
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tagliate ogni fetta di fegato in 5 pezzi; raccogliete tutto in una ciotola con erbe aromatiche a piacere tritate e uno spruzzo di vino bianco. Mescolate e lasciate insaporire per 1 ora.
Pulite le verdure e tagliatele a tocchetti.
Avvolgete ciascun pezzo di fegato in una fettina di guanciale, fermandola con uno stecchino.
Scaldate una padella antiaderente con un filo di olio e arrostitevi le verdure a fuoco vivo per 2 minuti, lasciandole molto croccanti.
Togliete le verdure dalla padella, aggiungete un filo di olio e cuocete gli arrostini di fegato, su entrambi i lati, per 2-3 minuti in tutto. Salate e pepate.
Serviteli con le verdure.

INSALATA DI TRIPPA NELLA MICHETTA

Impegno Facile
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA SALSA VERDE
150 g olio extravergine di oliva
30 g prezzemolo pulito
3 cetriolini sott'aceto
1 cucchiaino di capperi in salamoia
1 uovo sodo
1 fetta di pancarré bagnata con aceto
1 pezzetto di aglio
1 filetto di acciuga sott'olio

PER L'INSALATA DI TRIPPA
500 g foiolo (trippa)
40 g cipolla rossa
4 michette
2 gambi di sedano
2 foglie di alloro
1 carota
1 cipolla bianca
vino bianco – aceto
sale – pepe nero in grani

PER LA SALSA VERDE
Frullate gli ingredienti fino a ottenere una salsa.

PER L'INSALATA DI TRIPPA
Mettete la trippa in una casseruola, copritela a filo con acqua, 2 bicchieri di vino, ½ bicchiere di aceto e portate a bollore. Fate bollire per 5 minuti, poi scolate la trippa e lasciatela sotto l'acqua fredda per qualche minuto.
Lessatela poi per 45 minuti dal bollore, partendo da acqua fredda, con 1 gambo di sedano, la carota e la cipolla bianca tagliati a pezzi, l'alloro, 1 cucchiaino di grani di pepe, sale e 1 bicchiere di vino. Lasciatela infine raffreddare nel suo brodo.
Affettate la cipolla rossa e mettetela in acqua fredda in una casseruola, portate a bollore, scolatela, trasferitela in acqua fredda e scolatela di nuovo.
Aprite 4 michette togliendo la calotta e scavatele all'interno, se necessario. Infornatele per 5 minuti a 180 °C, insieme con le calotte, per renderle più croccanti.
Tagliate la trippa a striscioline e raccoglietele in una ciotola. Conditele con la cipolla rossa, 1 gambo di sedano ridotto a striscioline e 1 cucchiaio di salsa verde.
Riempite le michette e servitele con la trippa che rimane e con altra salsa verde.

TERRINA DI FEGATINI DI POLLO CON CROSTINI E BURRO FLOREALE

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 12 ore di riposo (per il burro) e 8 ore di riposo (per la terrina)
Senza glutine

INGREDIENTI PER 12-14 PERSONE

PER IL BURRO FLOREALE
250 g burro – sale
pepe creolo
origano secco – fiori eduli

→

PER LA TERRINA
900 g fegatini di pollo
100 g latte – 30 g uvetta
3 tuorli
½ scalogno – timo
burro chiarificato
vino bianco secco
erbe aromatiche – petali
Cognac – sale – pepe

PER IL BURRO FLOREALE
Frullate il burro con sale, pepe creolo e un po' di origano secco.
Raccoglietelo poi in un foglio di carta da forno e compattatelo, dandogli una forma cilindrica.
Coprite la superficie con petali di fiori eduli, quindi chiudetelo nella carta da forno e riponetelo in frigorifero per 12 ore.
PER LA TERRINA
Frullate 200 g di fegatini con il latte, i tuorli e una presa di sale e pepe.
Raccogliete i fegatini rimasti in una ciotola con lo scalogno a pezzetti e 1 rametto di timo; coprite di vino bianco e lasciate marinare per 3 ore.
Separateli poi grossolanamente, eliminando eventuale grasso, e aggiungeteli al frullato di fegatini; profumate con 1 cucchiaio di Cognac e mescolate.
Mettete a bagno l'uvetta in acqua.
Imburrate con un po' di burro chiarificato fuso uno stampo a terrina da 1 kg, dotato di coperchio.
Disponetevi il composto di fegatini e l'uvetta strizzata, quindi chiudete la terrina con il coperchio.
Ponetela in un contenitore per la cottura a bagnomaria, riempitelo di acqua bollente e infornate a 200 °C per circa 25 minuti.
Sfornate la terrina, togliete il coperchio, mettete un peso sopra la mattonella e fatela raffreddare per 1 ora; ponetela quindi in frigorifero, sempre con un peso sopra, per 2 ore.
Staccate infine la mattonella dai bordi, con l'aiuto di un coltellino, e fate colare fuori dallo stampo tutto il liquido in eccesso.
Fondete 150 g di burro chiarificato e versatelo nella terrina, in modo che ricopra la superficie e coli anche sui fianchi della mattonella.
Mettete di nuovo in frigorifero per almeno 2 ore. Alla fine decorate con petali di fiori e foglioline di erbe aromatiche.
Servite la terrina con il burro decorato e crostini di pane a piacere.

«MILLEFOGLIE» DI ANIMELLE CON NOCCIOLE E PINOLI

Impegno Medio
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g animelle
25 g nocciole pelate
25 g pinoli
8 fette di pancarré
Parmigiano Reggiano Dop
maggiorana
limone – vino bianco
olio extravergine di oliva
burro – sale

Sciacquate le animelle e ponetele in una casseruola con uno spruzzo di vino bianco e una rondella di limone; copritele di acqua, portate a bollore e, dopo 3-4 minuti, scolatele e sciacquatele. Pulitele dal grasso e dalla pelle e tagliatele a fettine.
Ungete le fette di pancarré con un filo di olio, poi schiacciatele con un matterello in sfoglie sottili.
Ritagliatevi 8 dischi con un tagliapasta di 8 cm; appoggiateli su una placca coperta con carta da forno. Pepateli, cospargeteli con una spolverata di parmigiano grattugiato, poi voltateli sottosopra. Copriteli con una teglia, appoggiate un peso sopra e infornate a 200 °C per 3-5 minuti, finché non saranno croccanti.
Sciogliete una noce di burro in una padella con un rametto di maggiorana. Aggiungete le animelle, riducete la fiamma, coprite con un coperchio e cuocete per 10 minuti. Bagnate poi con il succo di ½ limone e fate evaporare. Quando il grasso comincia a sfrigolare, unite le nocciole spezzettate e i pinoli, fate insaporire tutto per 2 minuti, salate e spegnete.
Servite le animelle tra due cialdine di pane, completando con altre animelle, nocciole e pinoli e il loro sughetto.

LINGUA IN ROTOLI DI «PIADINA»

Impegno Medio
Tempo 3 ore più 1 ora di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE
PER LA «PIADINA»
250 g farina 00
250 g farina di farro
80 g olio extravergine di oliva
8 g lievito in polvere per torte salate
sale

PER LA LINGUA E PER COMPLETARE
800 g lingua
450 g zucchine
350 g caprino vaccino
2 foglie di alloro
1 gambo di sedano
1 carota – 1 cipolla
rosmarino – sale
olio extravergine di oliva

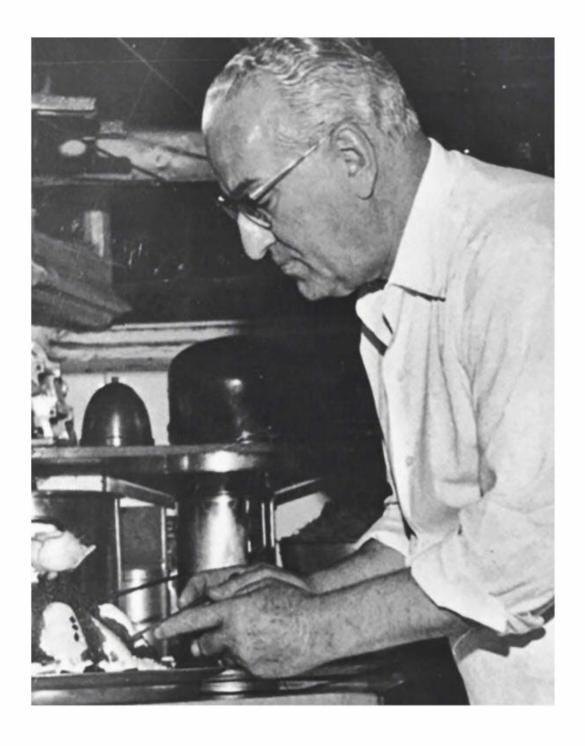
PER LA LINGUA
Ponete la lingua in una casseruola, copritela di acqua fredda; aggiungete sedano, carota e cipolla a pezzetti, 2 foglie di alloro, 1 rametto di rosmarino, sale. Portate a bollore, abbassate la fiamma e lasciate sobbollire per 1 ora e 50 minuti.
Scolate la lingua e lasciatela raffreddare.
PER LA «PIADINA»
Mescolate la farina 00 con la farina di farro, l'olio, un pizzico di sale e 250 g di acqua. Lavorate il composto fino a ottenere un panetto omogeneo. Lasciatelo riposare in una ciotola coperto con la pellicola per 1 ora. Al termine, idratate il panetto impastandolo con 2 cucchiai di acqua; una volta assorbita unitene altri 2 cucchiai e, quando sarà quasi completamente incorporata, aggiungete anche il lievito. Impastate ancora fino a una consistenza omogenea. Dividete in 9 porzioni, modellatele in palline, ponetele in un vassoio, ungetele di olio, copritele con la pellicola e fatele riposare in frigorifero per 20 minuti.
Stendete le palline in dischi di circa 3 mm di spessore e cuoceteli, uno alla volta, in una padella antiaderente ben calda, ma non rovente, voltandoli spesso, per circa 2 minuti e mezzo. Coprite queste «piadine» con un canovaccio e lasciatele intiepidire coperte, in modo che si ammorbidiscano con il loro calore. Cuocete le «piadine» quando la lingua sarà già cotta. (Avanzeranno tre «piadine», che potete utilizzare il giorno dopo, con altre farciture anche dolci, per merenda).
PER COMPLETARE
Affettate la lingua, fredda, molto sottilmente (ideale usare l'affettatrice).
Lavorate il caprino con un filo di olio per renderlo cremoso.
Grattugiate le zucchine con una grattugia a fori grossi.
Spalmate il caprino sulle «piadine», poi cospargetele con le zucchine, infine stendetevi le fettine di lingua.
Arrotolate le piadine formando dei cilindri, tagliateli a metà e serviteli.

PER MASOTTINA

LA RICETTA
DELLA FELICITÀ

*i*mmaginate un vassoio che contiene le vigne migliori e storiche della denominazione Conegliano Valdobbiadene. Immaginate gli agronomi e gli enologi di Masottina che scelgono i grappoli di Ogliano per dare al vino i sentori fruttati, le uve di Solighetto per i profumi floreali e quelle di Rolle per l'acidità che dona freschezza. Ecco la ricetta del ContradaGranda Extra Dry, unica bollicina italiana premiata come Decanter Wine of the Year 2021: un ambasciatore che racconta il territorio protetto dall'Unesco e l'impegno e la cura produttiva della famiglia Dal Bianco, titolare di Masottina. Una famiglia che ha anche una grande passione per le tradizioni gastronomiche, tanto da sostenere la candidatura della "cucina italiana di casa" come Patrimonio dell'Umanità, di cui il nostro giornale è portavoce (#lacucinaitalianapatrimoniodellumanità), e da chiedere al talento della cucina della Locanda Mezzosale di Conegliano una ricetta capace di abbinarsi al vino e di valorizzare le eccellenze, i profumi e i colori della primavera veneta. Hanno risposto con il risotto con sciopeti e mousse di stravecchio, un piatto che racchiude mare, collina, montagna e, soprattutto, tanta felicità. ● **WWW.MASOTTINA.IT**

Una veduta delle colline di Ogliano, che compone il mosaico dei cru della denominazione Conegliano Valdobbiadene ed è sede d'elezione delle migliori vigne della famiglia Dal Bianco. A destra, il risotto con sciopeti e mousse di stravecchio della Locanda Mezzosale, perfetto abbinamento di primavera con il Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore Extra Dry ContradaGranda di Masottina.

METTI UN TUORLO NEL RAVIOLO

L'amore per la pasta ripiena emiliana, un piatto tunisino, e una meditata serie di esperimenti e di sottrazioni: è nata così la ricetta che ha reso immortale il re dei cuochi Nino Bergese

DI **MARCO BOLASCO**

Nella pagina accanto, Nino Bergese (1904-1977); fu chiamato a governare le cucine del ristorante San Domenico di Imola dopo una lunga carriera come cuoco delle famiglie dell'alta aristocrazia e l'esperienza a La Santa, il suo piccolo e rinomatissimo ristorante a Genova, il primo «due stelle» in Italia.

Il re dei cuochi, il cuoco dei re, era Nino Bergese. Uno dei pochi a cui in Italia siano state dedicate strade, scuole e voci di enciclopedia. Piemontese di origine, di Saluzzo (e le influenze transalpine sono visibilissime nell'impostazione del suo metodo di cucina), sarà uno degli interpreti migliori di una nuova cucina regionale italiana. Vero talento, è nel minuscolo locale genovese – La Santa – che conquisterà i palati di Grace Kelly e degli Onassis, della Callas e di De Sica, solo per fare qualche nome fra i tantissimi che gli tributarono una visita.

Ma l'uovo in raviolo no, non nacque alla Santa, fu invece il frutto dell'incontro fra Bergese e Valentino Marcattilii al San Domenico di Imola, negli anni Settanta. Racconta Marcattilii: «È un piatto che Bergese a Genova non aveva mai fatto (forse perché in Liguria la pasta all'uovo non si usa), ma lo vide da un suo amico chef che lavorava in Nord Africa, in un hotel. O meglio, vide un qualcosa che lo ispirò, ovvero una sorta di fagotto con la pasta brick ripieno di formaggi di capra, verdure, ricotta, uova crude e probabilmente carne. Cotto al forno».

Quando Bergese arrivò a Imola (1974-75), i due utilizzavano il giovedì, giorno di chiusura, per andar per trattorie. Bergese era innamorato dei tortelli che si facevano in zona e del loro ripieno. Dunque gli venne in mente il ricordo del piatto tunisino e provò a realizzarlo usando però la sfoglia emiliana. Iniziarono così una serie di prove a quattro mani. «Nel nostro menù i tortelli c'erano», prosegue Marcattilii, «ma cominciammo a fare sperimentazioni. Così, un passo dopo l'altro, ci lavorammo per diversi mesi. Tutte le volte che preparavamo i tortelloni al ristorante ci prendevamo dello spazio per sperimentare questo nuovo raviolo. A poco a poco abbiamo cominciato a togliere ingredienti. All'inizio ci mettevamo l'uovo intero con tutto l'albume. E poi, per sottrazione, siamo arrivati al punto. Quando abbiamo realizzato che il tuorlo aveva una bella consistenza e la temperatura della ricotta era giusta, abbiamo capito che ci eravamo. Le fasi successive sono state quelle del condimento: pomodoro, crema di formaggio, burro e salvia».

Alla guida del San Domenico di Imola, Massimiliano Mascia e, a destra, lo zio Valentino Marcattilii, che ha iniziato giovanissimo a lavorare con Nino Bergese; la sua è una cucina classica, viva e in continua evoluzione, fatta di alta precisione e leggerezza.

Poi l'intuizione di Bergese di usare il tartufo bianco, che adorava. «Per i primi mesi lo abbiamo chiamato uovo alla fornaia. Quindi alla fornarina (il diminutivo faceva molto chic). Dopo alla boulanger, ché usare il francese sembrava di classe. Ma negli anni Ottanta Gianluigi Morini (*il titolare del San Domenico*, ndr) disse: "Lo chiamiamo uovo in raviolo San Domenico con burro fuso e parmigiano dolce"».

E il nome rimase per sempre quello, così come il piatto, da allora sempre in carta nel celeberrimo ristorante di Imola. ■

UOVO IN RAVIOLO «SAN DOMENICO» CON BURRO DI MALGA, PARMIGIANO E TARTUFO BIANCO

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 45 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I RAVIOLI
200 g **farina 00**
200 g **ricotta di pecora**
100 g **Parmigiano Reggiano Dop 24 mesi**
40 g **spinaci – 7 uova**
olio extravergine di oliva
sale – pepe
noce moscata

PER IL CONDIMENTO
200 g **burro di malga**
100 g **Parmigiano Reggiano Dop 24 mesi – tartufo bianco**

PER I RAVIOLI
Impastate la farina con 2 uova e un pizzico di sale fino a ottenere un impasto omogeneo, coprite con un canovaccio e fate riposare per 30 minuti.
Mondate intanto gli spinaci privandoli dei gambi, saltateli in padella con un filo di olio e un pizzico di sale. Una volta freddi, frullateli con 50 g di ricotta. Amalgamate poi, mescolando, il resto della ricotta, il parmigiano grattugiato, 1 tuorlo, noce moscata grattugiata, sale e pepe; raccogliete il ripieno ottenuto in una tasca da pasticciere con bocchetta liscia da 8 mm.
Tirate la pasta molto sottile e ricavate 8 dischi (ø 12 cm). Formate su 4 dischi un pozzetto di ripieno alto 3-4 cm, disponendo al centro di ognuno 1 tuorlo e un pizzico di sale. Richiudete i ravioli con gli altri 4 dischi di pasta inumidendo i bordi con l'albume, in modo che i lembi si saldino bene.
Lessate un raviolo alla volta, in acqua bollente salata per 2 minuti esatti, prelevateli con una schiumarola facendo attenzione a non romperli, e adagiate ciascuno in un piatto fondo.

PER IL CONDIMENTO
Fate soffriggere il burro fino al color nocciola. Cospargete l'Uovo in raviolo di parmigiano, affettatevi sopra il tartufo e completate versando a filo il burro nocciola. Al taglio il tuorlo dovrà restare morbido.

FOTO C. CASTELNUOVO

IN ARMONIA CON LA NATURA

Nata nel 1877 a Pontassieve, vicino a Firenze, la cantina Ruffino si è aggiudicata il premio Drink Business Green Award 2021 della rivista britannica *The Drink Business*, un riconoscimento davvero meritato: basti pensare che solo nell'ultimo anno l'azienda toscana ha ottenuto le certificazioni Snqpi e Biodiversity Friend per il 100% dei vigneti di proprietà ed entro il 2025 l'intera produzione sarà biologica. Anche fornitori e partner dovranno fornire uve sostenibili o certificate e il parco auto aziendale comprenderà soltanto vetture elettriche o ibride. Tra le altre iniziative, ci sono la realizzazione di impianti di trattamento delle acque reflue e vari impegni per il futuro, tra i quali l'installazione di pannelli solari e l'assegnazione a progetti per la sostenibilità del 26% degli investimenti, pari a circa otto milioni di euro in quattro anni. Ruffino, così vicina all'ambiente, è da sempre accanto ai consumatori, con vini che riscuotono consensi, con un eccellente rapporto tra la qualità e il prezzo, come la Riserva Ducale, il Modus e l'Aqua di Venus Rosé e che invitano a uno stile di vita conviviale, da assaporare con una vacanza nel Chianti Fiorentino, alla Tenuta Poggio Casciano, che comprende un agriturismo ambientato nella villa rinascimentale, il ristorante Locanda Le Tre Rane e la Bottega del Vino: è il posto migliore per scoprire la filosofia tutta italiana del "vivere di gusto", cara a Ruffino.

WWW.RUFFINO.IT

Lo scenografico tunnel dove i vini rossi di Ruffino affinano nelle piccole botti di legno. Sopra, una veduta dell'agriturismo Poggio Casciano, circondato dai vigneti.

VICINO C'È TUTTO

Abbiamo ospitato nella nostra cucina i cuochi del ristorante Horto, che aprirà a Milano, mentore un grande maestro della sostenibilità

RICETTE **STEFANO FERRARO** E **ALBERTO TOÈ**, TESTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **CLAUDIO TAJOLI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ERBE DI CAMPO,
LUMACHE E RAFANO

CAVEDANO MANTECATO, PESTO DI AGLIO ORSINO E CHIPS DI RISO

RISOTTO CON CREMA
DI SILENE E RASPADURA

DIAFRAMMA
E CAVOLO CAPPUCCIO

La prima cosa che hanno fatto Stefano Ferraro e Alberto Toè, appena arrivati nella nostra cucina, è stata accendere il fuoco per fare la brace. L'aria si è riempita di un gradevole odore di affumicato e noi ci siamo sentiti un po' in vacanza, invitati a una grigliata in campagna. Tante erbe di stagione poco conosciute hanno affollato il piano di lavoro e le abbiamo assaggiate insieme per scoprire i loro particolari sapori. Un'esperienza che presto si potrà replicare da Horto, il nuovo ristorante che aprirà quest'estate a Milano, affacciato sulla centralissima piazza Cordusio, con una terrazza da cui ammirare la città e una cucina improntata sulla filiera corta e il legame con il «vicino», secondo il concetto dell'«ora etica»: «Il nostro intento è quello di riscoprire e valorizzare il patrimonio gastronomico della regione, utilizzando solo ingredienti di stagione e lavorando con produttori e agricoltori che non distino più di un'ora dal centro di Milano», raccontano Stefano e Alberto, alla prima esperienza come responsabili di un ristorante importante, ma con curriculum sbalorditivi: Stefano è stato capo pasticciere del Noma di Copenaghen e Alberto ha lavorato con Andreas Caminada, Pietro Leemann e al St. Hubertus, il tre stelle Michelin di Norbert Niederkofler. Li ha scelti proprio il cuoco altoatesino, celebre per la sua cucina sostenibile (ha anche la stella verde Michelin che certifica il rispetto per l'ambiente, l'etica del lavoro e la lotta allo spreco alimentare), che offrirà la sua consulenza a Horto, mediante anche la holding Mo-Food. Potrà perfino capitare di vederlo ai fornelli, accanto ai suoi pupilli.

In alto, Stefano Ferraro (a sinistra) e Alberto Toè hanno preparato in esclusiva per noi una scelta di piatti ispirati alle idee e allo stile che ritroveremo a Horto, di prossima apertura a Milano. *hortorestaurant.com*

LARGO AI GIOVANI

Il progetto di Horto ricalca in chiave urbana il pensiero dello chef altoatesino Norbert Niederkofler

«Cook the mountain» è il credo di Norbert Niederkofler e si traduce in una cucina che rispetta l'ambiente, il lavoro di dipendenti e fornitori, e azzera gli sprechi di cibo. «Quando ho cominciato, pensavo di percorrere una via nuova; col tempo mi sono accorto che erano gli stessi principi che guidavano i nostri nonni per sopravvivere in montagna d'inverno», racconta. Appassionato di viaggi, ha esplorato le zone e le cucine montane del mondo, scoprendo esigenze simili ma metodi di lavorazione diversi. «Ho applicato questi saperi agli ingredienti del mio territorio». Niederkofler usa solo prodotti stagionali e si affida agli insegnamenti e al lavoro dei contadini e degli allevatori altoatesini; i boschi e i prati sono diventati una dispensa da cui attingere erbe, bacche e funghi e il ristorante AlpiNN, aperto nel 2018 a 2275 metri di quota, somiglia molto a un laboratorio di sperimentazione e a un palcoscenico dove cuochi giovani trasmettono i sapori locali in menù alla portata di tutti. Perché la sostenibilità passa anche nel mettere la propria esperienza al servizio di chi ancora deve imparare.

ERBE DI CAMPO, LUMACHE E RAFANO

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 12 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g olio di vinaccioli**
- **200 g foglie di sedano (non quelle interne)**
- **130 g foglioline di crescione**
- **50 g burro**
- **50 g foglie di acetosella**
- **50 g foglioline di stellaria**
- **40 g foglie di salvia**
- **30 g cimette di ortica**
- **15 g capperi sott'aceto**
- **10 g timo limone**
- **24 lumache precotte senza guscio**
- **4 baccelli di fave**
- **4 baccelli di piselli**
- **4 foglie di levistico**
- **4 cimette di verbena**
- **4 cimette di maggiorana**
- **4 cimette di origano fresco**
- **4 ravanelli**
- **1 bustina di zafferano**
- **½ sarda di lago essiccata sott'olio (in alternativa 4 filetti di acciuga sott'olio)**
- **bacche di ginepro**
- **semi di finocchio, coriandolo, senape**
- **rafano fresco**
- **prezzemolo**
- **aceto balsamico di mela**
- **sale in fiocchi**
- **pepe in grani**

Tostate in una padella, a fuoco medio, 1 cucchiaino di bacche di ginepro, 1 cucchiaino di semi di finocchio, 1 cucchiaino di semi di coriandolo, 1 cucchiaio di semi di senape, 1 cucchiaio di grani di pepe e lo zafferano per circa 3 minuti, finché non comincerete a sentire il profumo delle spezie. Frullatele e setacciatele ottenendo una polvere (conservate il residuo per marinare delle carni).
Fondete 30 g di burro in una padella, unite le spezie setacciate e lasciate insaporire, mescolando. Aggiungete le foglioline di timo limone, i capperi e la sarda essiccata; lasciate insaporire per 1 minuto, quindi pestate tutto in un mortaio o fate un battuto finissimo con il coltello.
Spennellate le cimette di ortica e le foglie di salvia con 20 g di burro fuso, poi grigliatele a brace viva per 30 secondi.
Grigliate anche i baccelli di fave e i baccelli di piselli, interi, finché non saranno ben abbrustoliti, quindi riponeteli in un contenitore ermetico.
Affettate finemente i ravanelli. →

FOTO STUDIO IGNATOV

In tutte le fotografie, canovacci e tovaglie di fondo **Stamperia Bertozzi**.

Dividete le lumache a metà e disponetele sopra una fogliolina di prezzemolo. Cuocetele sulla griglia per 5-6 secondi sul lato del prezzemolo, voltatele e proseguite la cottura per altri 30 secondi, quindi conditele con le spezie frullate.
Preparate un olio aromatico, frullando le foglie di sedano con l'olio di vinaccioli; lasciate in infusione per una notte, quindi raccogliete il composto in una garza, appendete l'involucro sopra una bacinella e lasciatelo sgocciolare. Riponete in freezer il liquido ottenuto ed eliminate dall'olio le parti ghiacciate. Potete conservare il condimento rimanente in un vasetto a chiusura ermetica, in frigorifero, per circa due settimane.
Mescolate il crescione, l'acetosella, la stellaria, il levistico, le cimette di verbena, le cimette di maggiorana e quelle di origano fresco; unite le lumache, le fave e i piselli sgusciati, condite con fiocchi di sale, l'aceto di mela e l'olio aromatico. Completate con una grattugiata di rafano fresco e guarnite a piacere con fiori di senape, ciliegio, aglio orsino, rosmarino.

STELLARIA, ACETOSELLA E LEVISTICO

Sono erbe spontanee che si possono coltivare facilmente anche in giardino o in vaso. La stellaria è tenera e dolce; l'acetosella regala una nota acidula, come anche il suo nome fa intendere; il levistico ha un sapore sorprendente che ricorda il sedano.

OLIO DI VINACCIOLI

Ricavato con la spremitura a freddo dei semi degli acini d'uva, è un ottimo prodotto di recupero, ricco di sostanze antiossidanti, dal sapore fruttato. Per godere delle sue qualità gustative e nutrizionali, va consumato crudo.

CAVEDANO MANTECATO, PESTO DI AGLIO ORSINO E CHIPS DI RISO

Impegno Medio
Tempo 3 ore più 12 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

520 g olio di vinaccioli
200 g foglie di aglio orsino
75 g riso Carnaroli
2 filetti di cavedano essiccato
latte di riso
aceto balsamico di mela
limone
aneto
olio di semi
sale – pepe

Ammollate i filetti di cavedano, immergendoli in ½ litro di latte di riso per una notte. Scolateli, separate la polpa e la pelle e cuocete tutto in acqua bollente per 5 minuti.
Fate bollire il latte di riso della marinata fino a ridurlo della metà.
Scolate i filetti di cavedano e la pelle (dà sapore e consistenza) e impastateli insieme in una planetaria con il gancio, finché non cominceranno a spezzettarsi e ad amalgamarsi; unite la metà del latte ridotto e quindi 370 g di olio di vinaccioli, versandolo a filo; continuate a lavorare finché non otterrete un composto cremoso e soffice; condite infine il cavedano mantecato con il succo di ½ limone, la scorza grattugiata di ½ limone, ½ cucchiaio di aneto tritato e una bella macinata di pepe, regolando di sale, se serve.
Cuocete il riso, partendo da 300 g di acqua fredda, per circa 45 minuti a fiamma media, finché il riso non comincerà a disfarsi. Frullatelo con la sua acqua di cottura, a caldo, unendo una presa di sale e 1 cucchiaino di aceto balsamico di mela. Stendete la crema ottenuta con una spatola, su un foglio di carta da forno, a uno spessore di 2-3 mm; fate essiccare in forno a 70 °C per un paio di ore, finché il composto di riso non si staccherà dalla carta.
Spezzettate il composto di riso, ottenendo dei pezzi irregolari di circa 3-4 cm di lato.
Scaldate in una padella abbondante olio di semi, fino a una temperatura di 200 °C. Friggete le chips di riso, poche per volta, finché non cominceranno a gonfiarsi; scolatele su carta da cucina.
Frullate le foglie di aglio orsino con 150 g di olio di vinaccioli per 2-3 minuti e regolate di sale. (Per ottenere un buon pesto occorre prepararne più del necessario; potete conservare in freezer quello che avanza e usarlo per condire insalate, pesci e carni).
Servite le chips di riso, accompagnandole con il cavedano mantecato e il pesto di aglio orsino.

CAVEDANO

Pesce di acqua dolce con polpa corposa e saporita, si trova essiccato, secondo una lavorazione artigianale secolare, a Monte Isola, sul lago di Iseo.

AGLIO ORSINO

È una pianta spontanea con numerose proprietà, ricca di vitamine e di minerali, che cresce nei boschi, nei prati e vicino ai corsi d'acqua; fiorisce tra aprile e giugno e si può anche coltivare in giardino o sul balcone, in vaso. Ha un profumo e un sapore delicato che ricordano l'aglio.

RISOTTO CON CREMA DI SILENE E RASPADURA

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

320 g riso Carnaroli
100 g silene
100 g panna fresca
70 g burro
70 g vino bianco secco
20 g formaggio raspadura
2 scalogni
alloro fresco
Grana Padano Dop
sale

Pulite la silene, eliminando i gambi e tenendo da parte qualche foglia per la guarnizione finale. Sbollentatela in acqua bollente salata per 20 secondi e scolatelo con un mestolo forato.
Tagliate 1 scalogno a fettine sottili e fatelo appassire in una padella con 30 g di burro, regolando di sale; quando comincerà a dorarsi, unite la panna e fate ridurre della metà, quindi frullate il composto con la silene sbollentata, ottenendo una crema.
Tritate l'altro scalogno e cuocetelo con 40 g di burro e 1 foglia di alloro per 4-5 minuti; unite il vino e proseguite la cottura per altri 3-4 minuti, finché il liquido non si sarà ridotto della →

metà; filtrate il burro acido così ottenuto e ponetelo in frigorifero a raffreddare.
Tostate il riso a secco per un paio di minuti, quindi salatelo e bagnatelo con un mestolo dell'acqua in cui avete sbollentato la silene; cuocete il risotto per circa 15 minuti, bagnandolo di tanto in tanto con l'acqua della silene.
Spegnete il fuoco e mantecate il risotto con la crema di silene, 1 cucchiaio di grana grattugiato e il burro acido. Distribuite il risotto nei piatti, completate con i petali di raspadura e le foglie di silene tenute da parte.

SILENE

Cresce spontanea nei prati e si raccoglie da marzo a maggio. È buona, sia cotta sia cruda, come contorno di pesci o carni e come ripieno per paste fresche e torte salate; da provare anche in zuppe e frittate. Ha un sapore vegetale, dolce, che ricorda le ortiche e i piselli.

DIAFRAMMA E CAVOLO CAPPUCCIO

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 20 minuti più 12 ore di riposo
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
- **900 g cavolo cappuccio**
- **450 g diaframma**
- **300 g olio di vinaccioli**
- **150 g foglie di tarassaco**
- **50 g fiori di tarassaco**
- **35 g burro – 6 g timo**
- **1 mela Renetta – sale**

Frullate le foglie e i fiori di tarassaco con l'olio di vinaccioli; lasciate in infusione per una notte, quindi raccogliete il composto in una garza e appendetelo a filtrare, sistemando una bacinella sotto l'involucro. Riponete in freezer il liquido ottenuto ed eliminate dall'olio le parti ghiacciate. Potete conservare il condimento che avanzerà in un vasetto a chiusura ermetica, in frigorifero, per circa due settimane.
Mondate il cavolo cappuccio, eliminando le foglie più esterne; sistematelo, intero, su un foglio di alluminio e conditelo con i rametti di timo, il burro a tocchetti e una presa di sale; avvolgetelo bene nell'alluminio e cuocetelo in forno preriscaldato a 180 °C per circa 40 minuti. Sfornate e tagliate il cavolo cappuccio in 4 spicchi.
Tagliate la mela Renetta a fettine molto sottili e sistematele tra le foglie del cavolo, quindi grigliate gli spicchi per circa 1 minuto per lato, per un totale di 3 minuti. Dividete a metà ciascuno spicchio e spennellatelo con abbondante olio di tarassaco.
Tagliate il diaframma a fette e cuocetelo su una griglia con brace vivace per 1 minuto e 30 secondi, salandolo; voltate la carne e proseguite la cottura per 1 minuto e 30 secondi ancora, salando di nuovo; lasciate riposare la carne su una gratella per 5 minuti e poi tagliatela a trancetti.
Servite il diaframma con il cavolo cappuccio, guarnendo a piacere con foglioline di acetosella e fiori di senape.

DIAFRAMMA

È un taglio di carne poco pregiato, ma pieno di qualità: è un muscolo magro e molto saporito che viene valorizzato da una cottura rapida a temperatura molto alta, come quella alla griglia. Al ristorante Horto useranno il diaframma di vacche vecchie (sono vacche da latte a fine carriera, opportunamente macellate e frollate), in un'ottica di recupero.

GIRELLE ALLA CANNELLA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti più 16 ore e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 GIRELLE

PER L'IMPASTO
- **420 g farina 00**
- **150 g latte intero**
- **75 g burro**
- **60 g zucchero semolato**
- **20 g lievito madre liquido**
- **5 g cannella in polvere**
- **4 g sale – 1 g lievito di birra**

PER LA FARCITURA E PER COMPLETARE
- **150 g burro**
- **150 g zucchero semolato**
- **7g cannella in polvere**
- **1 uovo**

PER LA GLASSA
- **150 g burro a temperatura ambiente**
- **150 g zucchero**
- **100 g panna fresca**
- **7 g cannella – 1 arancia**

PER L'IMPASTO
Impastate in una planetaria con il gancio, alla prima velocità, la farina, il latte, 100 g di acqua, la cannella, lo zucchero, il lievito madre e il lievito di birra. Unite anche il sale e continuate a impastare a velocità media, finché non otterrete un composto liscio e uniforme. Copritelo e lasciatelo riposare a temperatura ambiente, per 30 minuti. Impastatelo di nuovo, incorporando il burro, a temperatura ambiente, in due volte, quindi lasciate riposare ancora per 1 ora, sempre a temperatura ambiente.
Stendetelo infine sul piano di lavoro, tirandolo con le mani per renderlo il più sottile possibile, facendo attenzione a non strapparlo; piegatelo su sé stesso, ottenendo una palla. Lavorate la palla, arrotolandola su sé stessa (questa operazione è detta pirlatura e trasmette forza e tenacia all'impasto). Riponete l'impasto in un contenitore e lasciate riposare in frigorifero per una notte.
PER LA FARCITURA
Mescolate il burro a temperatura ambiente con lo zucchero e la cannella.
Stendete l'impasto con un matterello, ottenendo una sfoglia rettangolare di circa 1 cm di spessore; distribuitevi sopra la farcitura, aiutandovi con una spatola a gomito.
Arrotolate l'impasto su sé stesso, formando un rotolo che dovrà essere il più possibile stretto e uniforme. Riponete in frigorifero per 1 ora. Tagliate poi il rotolo in girelle di circa 4 cm di spessore (dovrete ottenerne una decina).
Imburrate una teglia rettangolare (20x30-35 cm) e disponetevi le girelle, lasciando circa 1 cm di distanza tra l'una e l'altra. Lasciate lievitare per un paio di ore, spennellatele poi con un uovo sbattuto, quindi infornate a 185 °C per 30 minuti.
PER LA GLASSA
Fondete il burro in un pentolino con lo zucchero e la panna, la cannella e la scorza grattugiata dell'arancia; mescolate e cuocete per circa 5 minuti a fuoco dolce. Lasciate raffreddare la glassa a temperatura ambiente.
Sfornate le girelle e spennellatele subito con la glassa all'arancia. Servitele tiepide o fredde.

Che sia in filetto, a fette o a tartare, del Coda Nera si gusta solo la parte più pregiata delle carni, accuratamente pulite. Superlativo per aperitivi, buffet e antipasti.

DAI FIORDI
PER VERI INTENDITORI

*N*el borgo di Osimo, in provincia di Ancona, nasce il salmone affumicato Coda Nera, così buono da far parte dei Top Italian Food 2022 di Gambero Rosso, tra i prodotti più rappresentativi del Made in Italy nel mondo. Un traguardo che ripaga l'avventura gastronomica di Giordano Palazzo, che iniziò a proporre salmone affumicato oltre trent'anni fa, nella storica salumeria di famiglia, per poi fondare un'azienda specializzata nel settore ittico di qualità, La Nef, che oggi propone solo il miglior salmone affumicato a marchio Coda Nera. Perché Coda Nera è inconfondibile? I filetti sono selezionati con molta attenzione da specie che crescono nelle gelide acque dei fiordi norvegesi, dove oltre il 99% dei salmoni viene allevato senza l'uso di antibiotici, con riguardo verso il loro benessere e con ampi spazi per nuotare. In più, la filiera è sostenibile e tutta tracciata, e il pesce viene lavorato sempre da fresco, senza coloranti, additivi né zuccheri, con una ricetta unica e il tradizionale metodo di affumicatura "a la ficelle", appeso per la coda. Il risultato è una carne di colore arancio, morbida e magra, con un sapore equilibrato, delicato e un leggero aroma di fumo. ● **WWW.CODANERA.IT**

ELEGANZA SUPERIORE
Coda Nera si trova nelle migliori gastronomie, in tre varianti: Classico, Riserva e Gran Riserva. I filetti, spinati e salati a mano, vengono poi affumicati, appesi su fuoco di legno di faggio; per effetto del peso le fibre si distendono, i grassi fuoriescono e il fumo penetra con delicatezza, dando alle carni una fragranza e una consistenza caratteristiche. Ancora più pregiato, Coda Nera Gran Riserva è preparato solo con gli esemplari più grandi, caratterizzati da un minore contenuto di grassi e di sale.

LA VERSIONE TRADIZIONALE

I CAPUNSEI

DI **LAURA FORTI**, RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**

LA VERSIONE MODERNA

Questi gnocchi affusolati, noti nel Mantovano dai tempi dei Gonzaga, sono uno dei tanti esempi del riuso del pane avanzato nella nostra cucina di casa. Da provare anche in versione snack

FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Pare che i capunsei siano giunti a Volta Mantovana e a Solferino, nell'Alto Mantovano, in tempi remoti, con genti emigrate dal Tirolo e l'ipotesi trova conferma nella stretta parentela con i nordici canederli, anch'essi a base di pane secco. Nelle terre dei Gonzaga presero un nome che significa «piccoli capponi», forse per alludere a una pietanza meno ricca dei sontuosi volatili che venivano serviti sulle tavole dei nobili. E che tuttavia, pur se preparata con pane avanzato, arricchita com'era di burro, brodo e formaggio, era un piatto di festa sulle mense meno blasonate, tanto popolare da conquistarsi un posto d'onore nella tradizione locale. Dal 2006, i capunsei rientrano tra i Pat (Prodotti agroalimentari tradizionali) lombardi. Noi li abbiamo preparati con pane integrale nella versione tradizionale con burro e salvia. L'idea nuova è friggerli, per trasformarli in stuzzichini, accompagnati da una salsa agrodolce; con l'aggiunta del grana in cialde e della salvia impanata l'insieme diventa più croccante e appetitoso. ■

LA VERSIONE TRADIZIONALE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

- **500 g pane secco integrale**
- **400 g brodo vegetale**
- **100 g burro**
- **60 g Grana Padano Dop grattugiato**
- **2 uova**
- **noce moscata**
- **salvia – sale**

Frullate molto finemente il pane secco, ottenendo una farina grossolana. Salatelo e profumatelo con un pizzico di noce moscata.
Fondete 50 g di burro senza fargli prendere colore, poi versatelo sul pane frullato; lavorate con le dita in modo che il pane assorba il burro.
Portate a bollore 400 g di brodo, versatelo subito sul pane e amalgamate.
Allargate l'impasto sul piano di lavoro per farlo raffreddare, poi incorporatevi il grana grattugiato e le uova.
Modellate l'impasto in una palla e lasciatelo riposare, coperto, per 2 ore.
Dividetelo quindi in filoncini e poi in gnocchetti lunghi 3-4 cm; affusolateli facendoli rotolare tra le mani.
Cuoceteli in acqua bollente salata, scolandoli quando vengono a galla.
Fondete in una padella il burro rimasto con una decina di foglie di salvia, finché non avrà preso un color nocciola.
Condite i capunsei con il burro fuso alla salvia e grana grattugiato.

LA VERSIONE MODERNA

Impegno Medio
Tempo 1 ora più 2 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **300 g polpa di pomodorini**
- **200 g brodo vegetale**
- **250 g pane secco integrale**
- **90 g Grana Padano Dop grattugiato**
- **25 g burro**
- **1 uovo – 1 albume**
- **1 spicchio di aglio**
- **1 mazzetto di erbe aromatiche (salvia, timo, maggiorana e basilico)**
- **foglie di salvia**
- **noce moscata**
- **pangrattato**
- **zucchero**
- **olio di arachide**
- **olio extravergine di oliva**
- **aceto – sale – pepe**

Frullate molto finemente il pane secco, ottenendo una farina. Salatela e profumatela con noce moscata.
Fondete il burro senza fargli prendere colore, poi versatelo sul pane frullato; lavorate con le dita in modo che il pane assorba il burro.
Portate a bollore 200 g di brodo, versatelo subito sul pane e amalgamate.
Allargate l'impasto sul piano di lavoro per farlo raffreddare, poi incorporatevi 30 g di grana grattugiato e l'uovo. Modellate l'impasto in una palla e lasciate riposare per 2 ore.
Dividetelo quindi in filoncini e poi in gnocchetti lunghi 3-4 cm; affusolateli facendoli rotolare tra le mani.
Cuoceteli in acqua bollente salata, scolandoli quando vengono a galla.
Scaldate 3 cucchiai di olio extravergine in una padella con l'aglio schiacciato e il mazzetto di erbe aromatiche. Unite la polpa di pomodorini, sale, pepe, ½ mestolo di acqua e 1 cucchiaino di zucchero. Cuocete per circa 20 minuti. Completate con uno spruzzo di aceto, spegnete e passate al setaccio, ottenendo una salsa fluida.
Sbattete l'albume, intingetevi le foglie di salvia, passatele nel pangrattato e friggetele in olio di arachide a 170 °C.
Distribuite 4-6 cucchiaiate di grana su un foglietto di carta da forno e cuocetelo nel forno a microonde per 2 minuti alla massima potenza. Lasciate raffreddare ottenendo una cialda croccante. Spezzettatela.
Friggete i capunsei nell'olio di arachide ancora ben caldo, per 2 minuti, finché non diventano croccanti; scolateli su carta da cucina e serviteli con la salsa, la cialda e la salvia.

PER MONETA

IL FUTURO BOLLE IN PENTOLA

Dal 1875 Moneta è al fianco degli italiani in cucina con strumenti di cottura interamente prodotti nel nostro paese. Una storia di successo sempre al passo con i tempi: la sfida odierna va in direzione di prodotti sempre più sostenibili, con lo sviluppo di nuovi rivestimenti e con un'attenta selezione dei materiali e delle loro lavorazioni per un minore impatto ambientale. Moneta risponde con la riduzione di plastica negli imballaggi, l'eliminazione dai propri prodotti del bisfenolo A (una sostanza chimica potenzialmente dannosa), le certificazioni del sistema di gestione ambientale (ISO14001) e di responsabilità sociale d'impresa (SA8000) e il lancio della linea Recy, che comprende casseruole, padelle, tagami e bistecchiere interamente prodotti da alluminio riciclato e certificati UL (Recyclability Environmental Claim Validation). Uno speciale processo industriale trasforma le lattine riciclate in dischi di alluminio con una filiera corta che garantisce un prodotto 100% made in Italy, permettendo un'ulteriore riduzione dell'impatto ambientale dei prodotti. In più, il fondo Net Induction, realizzato con una rete tessuta in acciaio inox ideale per tutte le tipologie di fuochi, riduce i tempi di cottura con un conseguente risparmio energetico, mentre il rivestimento Protection Base aumenta la durata del prodotto nel tempo.

● **WWW.MONETA.IT**

Il wok della linea Recy unisce praticità, eleganza e sostenibilità; è interamente realizzato con alluminio riciclato: per produrlo occorrono 52 lattine.

moneta
.made in italy since 1875.

DOMANI TRA LE VIGNE

Nelle cantine a gestione familiare della Franciacorta le giovani generazioni portano sul campo entusiasmo e molta determinazione nel prendersi cura della terra e del futuro

DI **DANILO POGGIO**, FOTO **JACOPO SALVI**

Il lago di Iseo, con le torbiere e il Monte Isola in lontananza. Attorno a questo paesaggio si estende l'anfiteatro della Franciacorta, terra dell'omonima Docg ottenuta con il metodo della rifermentazione in bottiglia.

Sopra, la famiglia Zaninelli della Cantina Spensierata, a Passirano. Nella pagina accanto, dall'alto in senso orario, Silvia Stefini, proprietaria della Cantina 1701, la prima e finora unica a produrre Franciacorta biodinamico, che affina anche in anfore di terracotta; Giuseppe, figlio di Elisabetta Abrami, nel vigneto di famiglia. Pietre e ciottoli sono l'espressione dei terreni morenici della Franciacorta.

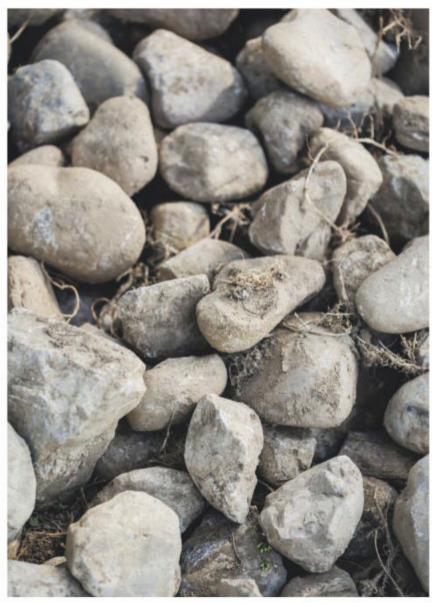
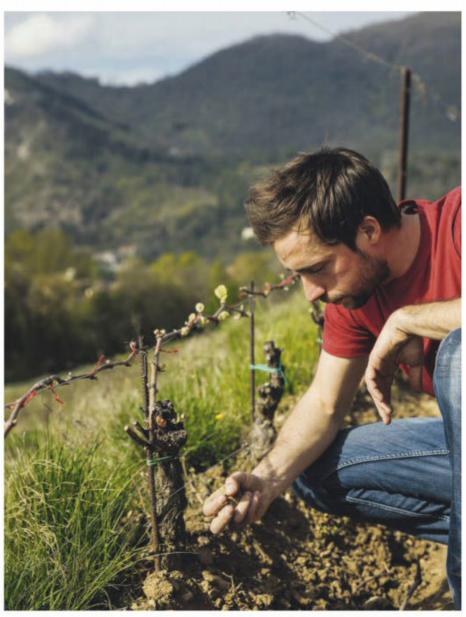
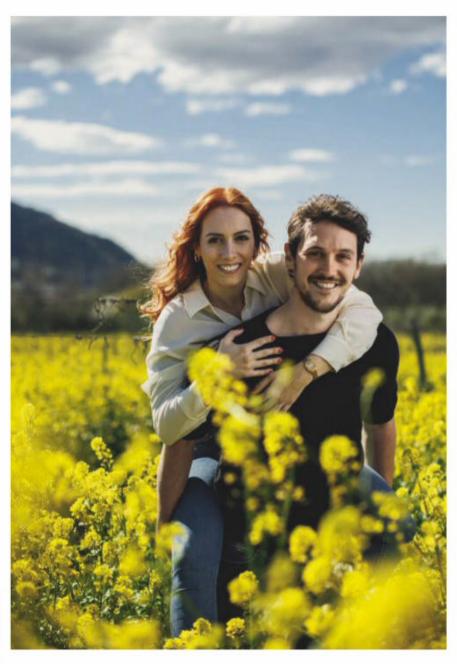
C'è il lago, ci sono i vigneti, ci sono i boschetti con lo sfondo delle montagne. E poi c'è l'operosità della gente di Franciacorta, che si distingue da sempre per una entusiasmante capacità di scommettere sul futuro.

Nel 1570 il medico bresciano Girolamo Conforti già sapeva che i vini mossi erano una delle ricchezze di quel territorio e lo scriveva nel suo *Libellus de vino mordaci*. Qualche secolo dopo, nel 1961, un altro fervido visionario come Franco Ziliani ha voluto, con coraggio, pensare al vino in grande, al modo francese: in quell'anno nasceva l'idea di Franciacorta come lo intendiamo oggi. E ora? Il futuro è in mano ai giovani, orgogliosi di contribuire a preservare un mondo sempre più sostenibile per quel terreno morenico ricco di minerali e con un microclima unico. Con oltre il 66% dei vigneti coltivati in modo biologico, la Franciacorta è una delle prime denominazioni a livello internazionale per quota di viticoltura «verde».

AL RITMO DEL SOLE

Nel cuore del territorio, in una fattoria a Monterotondo, abita la famiglia di Sara e Cristian. Quarantasette anni lui, trentasei lei, hanno quattro figli bellissimi (due maschi e due femmine) e vivono la vita in modo estremamente green alla Cantina Spensierata. Le galline in mezzo ai filari, un orto ricchissimo, le capre e l'asino dietro la casa. Gli orari sono serrati, si bada più al sole che all'orologio. Sveglia alle sei, cena alle 18.30, bimbi a nanna alle 19.30. Il ritmo è quello delle stagioni: se d'estate si lavora molto all'esterno, durante l'inverno ci si prepara e si progetta il futuro. «Ero presidente di una cooperativa», racconta Sara, una valanga di parole e di entusiasmo, «ma ho capito che mi mancava qualcosa. Nel 2019, in pochi mesi, abbiamo rivoluzionato in modo sostanziale le nostre vite». In azienda lavorano dodici persone provenienti da diverse parti del mondo e la gestione è in stile cooperativistico. Spesso si mangia insieme e non ci sono segreti sulle strategie e sulle scelte. «Non è filosofia aziendale», continua Sara, «ma il pensiero della nostra famiglia allargata. Dobbiamo imparare a capire ciò di cui abbiamo davvero bisogno, una crescita costante è impensabile. La sostenibilità deve essere totale, in tutte le dimensioni, a partire dalle relazioni umane e dalla cura delle cose intorno a noi. Sono i piccoli gesti a cambiare il mondo».

SORSI DI GIOIA

Spostandoci verso nord e verso il lago di Iseo, a Provaglio c'è la Cantina Abrami Elisabetta. Lei è stata tra le prime a credere nel biologico, nel 2006, dopo un imprinting industriale che le ha dato quella concretezza necessaria in tutte le grandi opere. Oggi, accanto a Elisabetta, c'è il figlio Giuseppe, 32 anni e tanta voglia di «fare il vino», dopo esperienze lavorative come informatico in alcune multinazionali. Tornato in Franciacorta, grande estimatore del vitigno pinot nero, oggi Giuseppe vuole contribuire alla crescita del territorio e a dare una personalità alla sua cantina: «All'estero avevo già incarichi importanti, ma qui posso fare qualcosa di bello. Con il vino regalo un piacere alle persone, momenti felici, →

Dall'alto, a sinistra, in senso orario, un vigneto in Franciacorta; Giulia e Nicolò, nuova generazione della Cantina Enrico Gatti; il sovescio per arricchire il terreno tra i filari; Maurizio e Gregorio Villa della Cantina Santa Lucia.

concreti». La scelta ecologica porta con sé la voglia di creare una squadra con gli altri giovani colleghi produttori: «Siamo una zona piccola ma possiamo crescere, se restiamo uniti. Ci incontriamo spesso per un confronto, per la formazione sul territorio. E anche per divertirci e per formare la squadra. Ci sentiamo sempre più i custodi di questa terra: nei vigneti le persone vanno a correre, a passeggiare, a pensare. I vigneti sono giardini e bisogna prendersene cura».

PRIMA DI TUTTO C'È L'UOMO

Per conoscere Silvia Stefini, a Cazzago San Martino, si deve entrare in un luogo magico. Il Brolo è un vigneto di tre ettari interamente cintato da mura dell'XI secolo, proprio accanto a un'antica e prestigiosa casa nobiliare. Il nome della cantina, 1701, si deve alla prima annata di un vino prodotto dal Brolo e, per tutto questo, Silvia ha lasciato la vita da giornalista a Milano, per tornare dove è nata. «Ho iniziato a scrivere», ricorda, «guardando i vigneti fuori della finestra. Non è stato un cambiamento traumatico. Dopo averne parlato tante volte con mio fratello Federico, quando si è presentata l'occasione, ho deciso di approfittarne. Forse ho rischiato un po', ma non volevo che rimanesse un sogno chiuso per sempre in un cassetto». L'azienda è stata la prima in zona a seguire principi e metodi della viticultura biodinamica e presto verrà ampliata con una fattoria, con galline, pecore e api. «Il mio è comunque un approccio empirico. Se continuiamo a vivere come oggi, rischiamo di creare un mondo sterile e tra qualche decina di anni avremo una terra che non produrrà più nulla. La sostenibilità riguarda tutte le scelte di vita, perché al centro di tutto c'è l'uomo. Dobbiamo pensare alla salvaguardia dell'ambiente ma anche al rispetto e alla felicità delle persone che lavorano con noi in azienda».

STORIE DI FAMIGLIA A ERBUSCO

Enrico Gatti è il nonno, poi ci sono stati papà Enzo, zio Lorenzo, mamma Paola. E da qualche anno si impegnano a tempo pieno in azienda anche i due nipoti. Nicolò, 29 anni, è un tipo pragmatico che ama la sua terra, metterci le mani, conoscerla e curarla. Giulia, 33 anni, si occupa dell'accoglienza in cantina, delle degustazioni e di tutte le carte necessarie per portare avanti un'azienda. Entrambi hanno sempre voluto fare quello, complice anche l'ambiente intorno che ha favorito un percorso naturale: «Siamo sempre stati circondati da queste colline, abbiamo sempre sentito parlare di vino. Appena ti allontani da questo lavoro, senti subito che ti manca...». E sono stati proprio Nicolò e Giulia a spingere in famiglia sulla certificazione biologica per la produzione delle uve, convinti che il futuro sia sempre più sotto la responsabilità di tutti. «La mia idea di sostenibilità è piuttosto concreta, si basa sul principio di sottrazione. Meno intervengo, meglio intervengo. Vorrei che il vino potesse esprimersi in autonomia. Il Franciacorta ha già fatto tanta strada ma sono convinto che cresceremo ancora in qualità. Come giovani produttori, continuiamo a incontrarci e a condividere le esperienze e le scelte in vigna e in cantina».

PROGRESSO VIRTUOSO

Il viaggio si conclude alla Cantina Santa Lucia. A Erbusco, proprio accanto al centro storico, tra villa Lechi e villa Longhi, c'è un'antica cascina che ingloba una casa-torre del Trecento ancora chiaramente riconoscibile. Accanto c'è un altro brolo, esteso, che lambisce un lato del paese. Anche qui troviamo vigneti, alveari e due volti giovani, i fratelli Maurizio e Gregorio. Nel 2008, insieme a papà Pierluigi (grande esperto delle terre di Franciacorta), hanno iniziato a vinificare e dal 2011 tutta la linea è certificata biologica. I due, su un punto, sono particolarmente determinati: la sostenibilità non necessariamente significa tornare al passato. «Il pubblico è sempre più attento», spiegano, «soprattutto per i prodotti che puntano all'alta qualità. L'innovazione darà nuovi spunti per essere ancora più ecologici e virtuosi e la ricerca ci aiuterà a crescere, anche nella sostenibilità». ■

GLI ASSAGGI

Cinque etichette raccontano il nuovo corso del Franciacorta

Spensierata Brut Nature Franciacorta Docg Da uve chardonnay provenienti da vigneti diversi, è fresco, elegante ma con una personalità che lascia sorpresi. *spensierata franciacorta.it*

Elisabetta Abrami Millesimato Blanc de noir Franciacorta Docg Espressione autentica della passione aziendale per il Pinot Nero, ha note balsamiche e di miele di acacia. *vinielisabettaabrami.it*

1701 Brut Nature Franciacorta Docg Con affinamento minimo di 24 mesi, sviluppa una pienezza appagante e molto ben bilanciata dalla freschezza. *1701franciacorta.com*

Enrico Gatti Nature Millesimo Franciacorta Docg Da uve chardonnay e pinot nero della zona collinare, resta sui lieviti per un minimo di 48 mesi. È ricco, profondo, armonicamente complesso. *enricogatti.it*

Santa Lucia Brut Franciacorta Docg Affina sui lieviti in bottiglia per un periodo di 18 mesi almeno. Ha profumi floreali e delicatamente fruttati, e un sapore elegante. *santaluciafranciacorta.it*

LE CREME SPALMABILI
E LA FRUTTA SECCA BIO

SHOP ONLINE SU
damianorganic.it

LA SCUOLA

RICETTE **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

SULLA BOCCA DI TUTTI

I «PAGNIUTTIELLI» NAPOLETANI

Si farciscono di solito con ciccioli, uova sode, salumi e formaggio. Ma anche in Campania si trovano in tante altre versioni. Preparate l'impasto e provateli con tutti e tre i ripieni suggeriti

IMPASTO

FARCITURA

La ricetta passo passo

IMPEGNO MEDIO

TEMPO 1 ORA E 30 MINUTI PIÙ 3 ORE DI RIPOSO

PER 6-8 PEZZI

450 g di farina 00, 50 g di semola rimacinata di grano duro, 50 g di strutto, 25 g di lievito di birra fresco, 10 g di sale, 1 uovo

1. Sciogliete il lievito in 280 g di acqua tiepida. **2-3.** Miscelate la farina con la semola, disponetele a fontana e versate al centro l'acqua con il lievito. **4.** Cominciate a impastare, quindi unite lo strutto freddo, a pezzetti. Amalgamate gli ingredienti e, alla fine, aggiungete il sale. **5.** Continuate a lavorare l'impasto per 8-10 minuti, finché non prende consistenza, diventando liscio e omogeneo. **6.** Raccoglietelo in una palla, adagiatela in una ciotola unta, coprite con la pellicola e lasciate lievitare per circa 2 ore. **7-8.** Stendete infine l'impasto su un piano infarinato, prima con le mani e poi con il matterello, a uno spessore di 5 mm.

9. Distribuitevi sopra il ripieno scelto, lasciando una striscia libera sulla sommità, che spennellerete con un uovo sbattuto. **10-11.** Arrotolate la pasta su se stessa, sigillando il rotolo grazie alla striscia spennellata. Avvolgetelo nella pellicola e mettetelo in freezer per 15 minuti. **12-13.** Tagliatelo quindi in 6-8 tranci e appoggiateli su una placca rivestita di carta da forno, ben distanziati; lasciateli lievitare per 1 ora coperti con un canovaccio (cercate di non metterlo troppo a contatto creando dei supporti sui lati della teglia). Una volta lievitati, spennellateli con l'uovo sbattuto e infornateli a 180 °C per 35-40 minuti.

TRE RIPIENI

Baccalà, cipollotto e finocchietto
(di Joëlle Nédérlants)
Cuocete 400 g di baccalà dissalato a tranci in una casseruola con 6 cucchiai di olio extravergine, 80 g di latte, un ciuffo di finocchietto, per 10-12 minuti dal bollore, col coperchio. Eliminate il finocchietto, spellate il baccalà e frullatelo con il suo liquido e 50 g di panna. Affettate la parte bianca di 3 cipollotti e saltatela in padella con olio per 3-4 minuti; tritate la parte verde con un ciuffo di finocchietto. Spalmate il baccalà sull'impasto, unite cipollotti, finocchietto, scorza di cedro tritata e pepe. Cospargete i panini con semi di finocchio prima di infornare.

Pere candite e Provolone del Monaco Dop
(da un'idea di Rosanna Marziale, chef del ristorante Le Colonne) Sciogliete 150 g di zucchero in 200 g di acqua, con 2 scorze di limone. Al bollore, unitevi 2 pere sbucciate a dadini e cuocete per 20 minuti. Grattugiate 300 g di Provolone sull'impasto unto di olio, unite le pere sgocciolate e pepe.

Tarassaco, pomodorini e capperi
(da un'idea di Matteo Aloe, chef e cofondatore della pizzeria Berberè)
Appassite 300 g di tarassaco spezzettato in padella con di olio di sesamo e sale. Spennellate l'impasto con olio di sesamo, distribuitevi il tarassaco, 100 g di parmigiano, 100 g di pomodorini secchi sott'olio, 60 g di capperi. Cospargete i panini di semi di sesamo prima di infornare.

TROFIE AL PESTO

La salsa italiana che ha conquistato il mondo e la pasta fresca tipica del Genovese: seguiteci per un risultato perfetto

IMPEGNO MEDIO **TEMPO** 1 ORA E 30 MINUTI PIÙ 30 MINUTI DI RIPOSO **PER** 4-6 PERSONE

Per le trofie

400 g di semola di grano duro rimacinata

Per il pesto

100 g di foglie di basilico, 100 g di olio extravergine di oliva, 20 g di Parmigiano Reggiano Dop, 20 g di Pecorino sardo Dop, 10 g di pinoli, 1 spicchio di aglio, sale

L'IMPASTO PER LE TROFIE

1. Disponete la semola sulla spianatoia e create uno spazio al centro, con la punta delle dita, creando la «fontana». **2-3.** Unite 1 cucchiaio di acqua e cominciate a incorporare la farina con una forchetta, prendendola dall'interno senza «rompere» la fontana, rischiando di far fuoriuscire l'acqua. Continuate a versare acqua fino a esaurimento (200 g in tutto), impastando via via. **4.** Procedete poi con le mani incorporando tutta la semola. **5.** Lavorate l'impasto finché non sarà ben omogeneo, aggiungendo acqua, se dovesse servire: la pasta deve risultare ben consistente. **6.** Raccogliete l'impasto a palla, copritelo con la pellicola e fatelo riposare per 30 minuti.

1

2

3

4

5

6

→

RICETTA **D. PISANI**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **C. GIACINTI**

Piatto di portata
MV% Ceramics Design.

IL PESTO GENOVESE NEL MORTAIO TRADIZIONALE

7-8. Servono un mortaio di marmo e un pestello di legno. Per tradizione, si comincia pestando l'aglio con poco sale grosso, si uniscono i pinoli, quindi il basilico e i formaggi e, infine, l'olio. Noi pestiamo l'aglio privato dell'anima con i pinoli, per aggiustare di sale solo alla fine; pestateli fino a ridurli in una crema. **9-13.** Aggiungete quindi il basilico, poco alla volta, alternandolo all'olio, per aiutare l'azione del pestello. **14.** Alla fine, incorporate il parmigiano e il pecorino grattugiati, sempre mescolando con il pestello, fino a ottenere il pesto. Regolate di sale ora o al momento di condire la pasta.

7

8

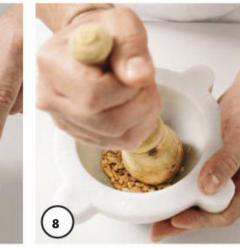
9

10

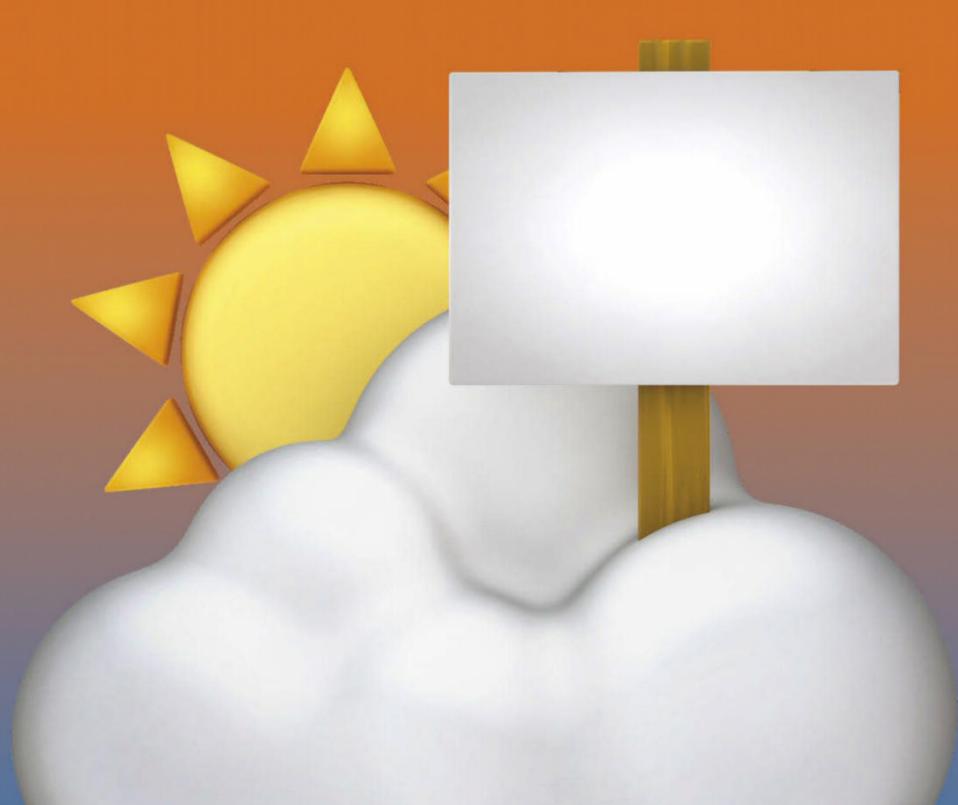
11

12

13

14

IL PESTO VELOCE CON IL MIXER

A. Raccogliete nel mixer i pinoli, il parmigiano e il pecorino e azionatelo, a impulsi intermittenti. **B-C-D.** Unite parte del basilico e parte dell'olio e azionate nuovamente il mixer, a scatti, quindi unite il resto del basilico e dell'olio, frullando sempre a scatti e il più brevemente possibile.

È importante non surriscaldare il pesto, per non ossidare il basilico: per questo si aziona il mixer a impulsi e, preferibilmente, si usano ingredienti raffreddati in frigo.

A

B

C

D

→

MODELLARE LE TROFIE

15-16. Lavorate l'impasto poco per volta, tagliandolo in strisce. **17-18.** Formate un filoncino sottile (5 mm), rotolandolo sotto le dita, poi tagliatelo a tocchetti. **19-22.** Schiacciateli allungandoli con la costa della mano, prima in avanti, dal mignolo al polso, poi tornando indietro per torcerli a «turacciolo». Procedete fino a esaurire l'impasto.

Lavorate sulla spianatoia spolverizzata di farina e riponete via via le trofie su un vassoio infarinato. Tenete coperta la pasta da modellare per non farla asciugare.

15

16

17

18

19

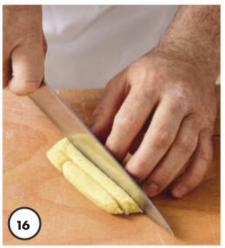
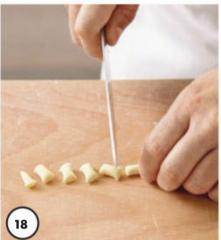
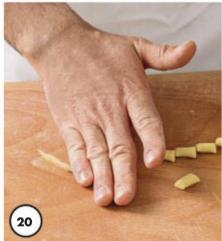
20

21

22

23

24

25

CUOCERE E CONDIRE

23. Lessate le trofie in acqua bollente salata, per circa 3-4 minuti. Versate, intanto, il pesto in una zuppiera. **24-25.** Scolate le trofie con una schiumarola e versatele direttamente nella zuppiera: in questo modo porteranno con sé un po' di acqua di cottura che aiuterà a emulsionare la salsa. Mescolate quindi con una spatola, aggiungendo altra acqua di cottura, se necessario. Se non avete salato il pesto in precedenza, per poterne valutare meglio la sapidità in base al formaggio utilizzato, regolate di sale ora. Guarnite con basilico e pinoli.

Altre paste fresche, salse e sughi su www.lacucinaitaliana.it

Gusto! Gli italiani a tavola. 1970—2050

M9 Museo del '900 Venezia Mestre 25.3>25.9.22

a cura di
Massimo Montanari e Laura Lazzaroni

M9 - Museo del '900
via G. Pascoli 11
Venezia Mestre

www.m9museum.it
info@m9museum.it
t. 041 0995941

M9 è un progetto di

Mostra ideata e prodotta da

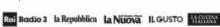
Con il patrocinio di

Main sponsor

Con il supporto di

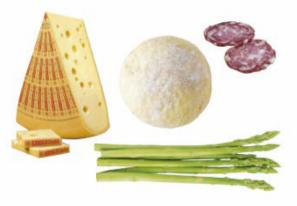
In collaborazione con

Media partner

Scopri la più grande storia d'amore che gli italiani vivono ogni giorno.
Visita *Gusto! Gli italiani a tavola. 1970-2050*.
Mostrando questo coupon in biglietteria potrai accedere alla mostra a tariffa ridotta.

VORREI UNA PIZZA. ADESSO

Con la pasta già lievitata, formaggio, salame e ortaggi di stagione, è presto pronta per un aperitivo o un pranzo veloce

IMPEGNO FACILISSIMO
TEMPO 45 MINUTI
PER 2 PERSONE

NELLA LISTA DELLA SPESA

300 g di **pasta lievitata pronta**, 200 g di **asparagi** sottili, 150 g di **formaggio Emmentaler**, il più noto dei formaggi svizzeri, fondente e saporito, 90 g di **ricotta**, 60 g di **Salame Cremona Igp**, dalle fette compatte e omogenee, 1 **scalogno**, **olio extravergine di oliva**, **sale** e **pepe**.

LA RICETTA

Raccogliete la pasta a palla e fatela riposare per 15 minuti. Intanto grattugiate l'Emmentaler. Mondate gli asparagi e tagliateli a tocchetti; tenete da parte le punte; saltate il resto in padella con un filo di olio, sale e lo scalogno tritato per 2 minuti, poi mescolatelo con la ricotta, sale e pepe. Stendete la pasta in una teglia unta di olio, in un disco di circa 25 cm di diametro. Farcitela con l'Emmentaler e il composto di asparagi e ricotta e infornate a 180 °C per 20 minuti. Completate la pizza con il salame a dadini e gli asparagi tenuti da parte.

Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito www.lacucinaitaliana.it

RICETTA **C. MORLANDO**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, **AG. 23RF**, STYLING **B. PRADA**

I CORSI DI MAGGIO

CHE VOGLIA DI VACANZE!

Anticipiamole a tavola, assaporando le bontà di mare. E sfornando fragranti ricette per le merende all'aperto

CROSTACEI
Che cosa si impara
Conoscenza e preparazione di mazzancolle, scampi, gamberi rossi, astici, con quattro ricette per valorizzarli al meglio.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
12, 25 e 27 maggio.

COTTURA SOTTOVUOTO A BASSA TEMPERATURA
Che cosa si impara
Quattro ricette di carne, tre di pesce e una di frutta per scoprire questa tecnica che esalta le proprietà e i sapori degli alimenti. **Quanto dura**
2 lezioni di 3 ore ciascuna.
Quanto costa 160 euro.
Quando si svolge
2, 11 e 21 maggio.

PIZZE, FOCACCE E TORTE SALATE
Che cosa si impara
Realizzazione di lievitati e quiche, tra cui la Focaccia pugliese e la Margherita napoletana con la bufala.
Quanto dura
3 lezioni di 3 ore ciascuna.
Quanto costa 220 euro.
Quando si svolge
7 e 30 maggio.

INFO E CONTATTI
LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004. Scoprite gli altri corsi sul nostro sito *scuola.lacucinaitaliana.it*

FOTO **ARCH. LCI**

DITELO CON I FIORI

Con quelli di zucca porterete in tavola l'allegria e la dolcezza della primavera. Farciti e fritti saranno una golosità per tutti

TOTALE 25 MINUTI

La ricetta

IMPEGNO MEDIO

PER 4 PERSONE

350 g di ricotta, 150 g di acqua gassata fredda, 100 g di amido di mais, 50 g di farina, 8 fiori di zucca, olive taggiasche snocciolate, menta, olio di arachide, limone, sale, pepe

IN 5 MINUTI

Scaldate abbondante olio in una pentola stretta e profonda. Lavorate la ricotta con 4 foglie di menta spezzettate, 2 cucchiai di olive sminuzzate, la scorza grattugiata di ½ limone, sale e pepe. Raccoglietela in una tasca da pasticciere.

IN 5 MINUTI

Pulite i fiori eliminando il pistillo con una pinzetta, quindi farciteli riempiendoli per tre quarti.

IN 15 MINUTI

Mescolate la farina con l'amido di mais e l'acqua gassata ottenendo una pastella. Intingetevi i fiori, sgocciolateli richiudendo i petali sul ripieno. Friggeteli, pochi alla volta, nell'olio caldo (180 °C) per 2-3 minuti. Scolateli su carta da cucina, salateli e serviteli subito.

Piatto decorato **Bitossi Home**.

LCI

Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito www.lacucinaitaliana.it

RICETTA **D. PISANI**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

DISPENSA

1. Gli spaghetti artigianali di **Cipriani Food**, preparati con semola di grano duro biologica, sono di grosso calibro, per essere «carnosi» al morso e conservare un'anima al dente.

2. Per la grandezza dei chicchi e l'ottima tenuta in cottura il riso Carnaroli è considerato il re dei risi. Quello di **Le Stagioni d'Italia** proviene dall'area del Delta del Po, dove è seguito dal seme al raccolto, nel pieno rispetto della natura.

3. Si ispirano alla tradizione pugliese le friselle biscottate che **Baule Volante** prepara con farina di farro integrale e lievito madre. Biologiche, si trovano in confezioni da 250 g.

4. I prodotti a marchio di **Iper la grande i**, oltre 1400, tra cui questo zucchero di canna, seguono una filosofia di qualità massima, offerta ai prezzi più convenienti.

5. Il miele di tiglio **Mielizia** biologico viene raccolto in primavera e estate, in tutta la penisola italiana (sul vasetto è indicata la regione di provenienza). Naturalmente cristallizzato, ha un profumo intenso, che lo rende particolarmente adatto per dolcificare infusi e tisane.

6. Per mantenere inalterate le proprietà del latte, il burro Fiore Bavarese di **Meggle** si ottiene direttamente dalla prima panna, con lavorazione per centrifuga.

7. Solo olive taggiasche nell'extravergine Monocultivar Taggiasca di **Olitalia** dal tipico gusto leggermente piccante, con aromi di mandorla e pinolo. Molto versatile, si apprezza al meglio con le pietanze più delicate come carni bianche e crostacei bolliti.

8. Il cacao amaro **BioSun S.Martino** è ottenuto da fave di cacao provenienti da coltivazioni biologiche. Ha un sapore intenso che lo rende adatto anche alla preparazione di ricette salate.

9. Cotte al naturale e poi surgelate in buste sottovuoto, insieme con il loro brodo di cottura, le cozze di **Meno30** sono pronte in pochi minuti: una base ideale da tenere sempre in freezer anche per preparazioni dell'ultimo momento, come paste e risotti.

10. Come valida alternativa al latte c'è la bevanda a base di riso, biologica, di **Alce Nero**. Buona per dissetarsi, è da provare in cucina per dolci e salse.

11. La ricotta **Brimi**, nella nuova confezione verde scuro, è prodotta con il Latte Fieno STG biologico, munto in Alto Adige nei masi di montagna.

12. Ha aromi di tabacco, malto tostato e note balsamiche di legno di cedro il cioccolato Toscano Black 70 di **Amedei Toscana**, extra fondente al 70%.

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

Alce Nero
alcenero.com

Amaro Montenegro
montenegro.it

Amedei Toscana
amedei.it

Baci Milano
bacimilano.com

Baule Volante
baulevolante.it

Bisol bisol.it

Bitossi Home
bitossihome.it

Brimi brimi.it

Casamigos
casamigos.com

Castello Banfi
banfi.it

Cipriani Food
cipriani.com

Compagnia dei Caraibi
compagnia deicaraibi.com

Consorzio del formaggio Parmigiano Reggiano Dop
parmigiano reggiano.com

Consorzio del Prosciutto di Parma Dop
prosciuttodiparma.com

Consorzio di Tutela del Salame Cremona IGP
salamecremona.it

Consorzio per la tutela del Franciacorta
franciacorta.wine

Consorzio Tutela Grana Padano DOP
granapadano.it

Duchessa Lia
duchessalia.it

Elica
elica.com

Ente del Turismo Alto Adige
suedtirol.info

Formaggi dalla Svizzera
formaggisvizzeri.it

Foss Marai
fossmarai.com

Frau Lau
fraulau.com

Gin Mare
ginmare.com

Ginori 1735
ginori1735.com

Giovanni Rana
giovannirana.it

Giovanni Raspini
giovanniraspini.com

Hausbrandt
hausbrandt.it

InTerra Ceramica
interraceramica.com

Iper La grande i
iper.it

Le Stagioni d'Italia
lestagioniditalia.it

Les Ottomans
les-ottomans.com

Marcato
marcato.it

Meggle
meggle.it

Meno30
menotrenta.it

Mielizia
mielizia.com

MV% Ceramics Design
mv-ceramicsdesign.it

Olitalia
olitalia.com

Pasqua Vigneti e Cantine
pasqua.it

Petra Molino Quaglia
farinapetra.it

Rosenthal
rosenthal.de

S.Martino
ilovesanmartino.it
nonsolobudino.it

Sambonet
sambonet.com

Slow food
slowfood.it

Stamperia Bertozzi
stamperiabertozzi.it

Thevenon 1908 distr. da Agena
agenagroup.it

Zara Home
zarahome.com

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512606 – e-mail: info@aie-mag.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2022 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8958 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO
5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO
30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

IL NOSTRO CAPO È LA NATURA

Coltivare la terra imitando la perfezione degli ecosistemi: è il principio della permacultura, risposta allo sfruttamento delle risorse negli anni Settanta, oggi tornata di grande attualità. Abbiamo trovato un avamposto nella campagna umbra

Tutto è iniziato con un appunto scritto da Silvia Piccotti sul diario: «La natura è la mia natura». È una frase che il suo compagno Alberto Costa ripeteva spesso, ed è diventata il mantra della loro vita a Colle Surya (*collesurya.it*), un agriturismo di diciotto ettari nei dintorni di Gubbio con uliveto, vigneto, orto, erbe aromatiche e grandi zone incolte e boschive. Umbra lei, veneto lui, trenta e trentacinque anni, due bambine piccole, hanno scelto di dedicarsi alla permacultura, un metodo di coltivazione fondato nel 1978 da Bill Mollison e David Holmgren che consiste nel creare ecosistemi agricoli produttivi imitando quelli in perfetto equilibrio esistenti in natura. «Se diventiamo parte del sistema, invece di sfruttarlo, otterremo benefici in diversi aspetti della nostra vita, dalla famiglia al lavoro, alla comunità», spiega Alberto, che non usa macchine pesanti per lavorare la terra, nemmeno il semplice aratro. «Scegliendo colture specifiche, adatte al fondo, aumenta la fertilità, così il raccolto sarà sempre abbondante e ce ne sarà per tutti». Produrranno legumi, cereali e ortaggi per i gruppi d'acquisto solidale della zona, e apriranno una bottega in azienda. «Abbiamo scelto di seguire un'agenda dettata dal giusto tempo e dalla luna», racconta Silvia, «con il capo migliore che si possa desiderare: la natura. La permacultura non è solo un insieme di pratiche agricole, è uno stile di vita, un approccio amorevole verso le persone e il futuro». Intanto, Colle Surya è già diventato un avamposto del metodo: dal 15 al 29 maggio ospita il primo PDC (Permaculture Design Course), con certificato di abilitazione. SARA MAGRO

FOTO LEDA CLARA MATTAVELLI